

さんかくカレッジ2017

男性向け
料理教室

『低栄養予防！介護食を作ろう！』 ～現役世代のための介護食入門教室～

誰もが「介護」を担うことになりうる時代。
バランスのよい簡単な介護食を作ってみませんか？
はじめて包丁を持つ方も大歓迎！
男女共同参画や栄養についてもちょこっと学びます。



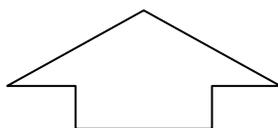
日時	内容
8月19日(土) 9:30～ 12:30	・ネギ焼き ・カボチャのそぼろあんかけ ・キュウリのゆかり和え ・マーマレードくずかん 
8月26日(土) 9:30～ 12:30	・牛肉のちらし寿司 ・ナスのだし浸し ・オクラのサラダ ・フルーツヨーグルト  

- ▲ 場 所 本町プラザ3階 はもりあ調理室
- ▲ 対 象 市内在住、または通勤、通学する **60歳未満の男性**で、**両日参加**できる方
- ▲ 定 員 8名(先着順)
- ▲ 持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、上履き(必要な方。スリッパはあります)
- ▲ 参加費 1,000円(2回とおし)
- ▲ その他 託児有(無料、8/9までに要申込、6カ月～小学3年生程度。要事前申込み)
- ▲ 講 師 伊藤 智子さん(管理栄養士、元市立四日市病院職員)

★申込方法：7/20(木)9時から受付開始。講座名・住所・名前・年齢・電話番号・託児希望の場合は預ける子の名前と年齢を、電話かFAX、Eメールでお申込み下さい。

★申込み・問合せ先：四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」
TEL 354-8331 FAX 354-8339
✉ kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行

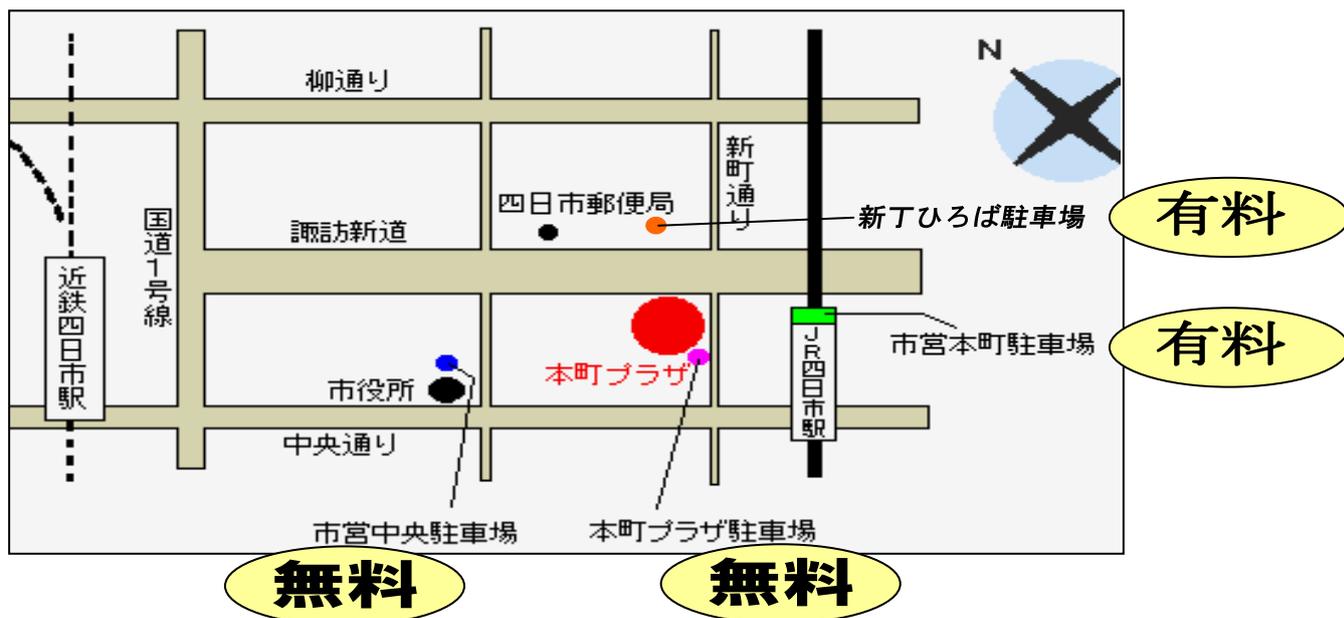


FAX : 059-354-8339

受講申込書

講座名	さんかくカレッジ2017 「低栄養予防！介護食を作ろう！」 ～現役世代のための介護食入門教室～		
ふりがな お名前	(年齢 歳)		
ご住所	〒		
電話番号			
託児 8/9 (水) 締切	有 ・ 無	名前	(歳 カ月)
		名前	(歳 カ月)

《駐車場案内図》



※「本町プラザ駐車場」は、車高が155cm以上のお車は駐車できません。
 車高が155cm以上の場合は「市営中央駐車場」をご利用ください。