

初心者  
向き

性別  
不問

簡単  
レシピ

公益財団法人川崎市シルバー人材センター主催

# 調理講習会

調理方法を基礎から学べる、初心者向き簡単健康調理講習会を開催します。毎年、あまり調理をしたことがないという男性も参加されている講習会です。市内在住で60歳以上の方は、どなたでも応募できます。お知り合いの方など、お誘いのうえ御参加ください。



- 講習会日時 令和2年2月27日(木)  
午前10時00分～午後3時00分
- 対象者 市内在住で60歳以上の方
- 講習内容 初心者向き簡単健康調理講習(講義、実習など)
- 募集人数 10名(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。)
- 受講料 無料(ただし、食材費500円をご負担いただきます。)
- 申込み方法 ハガキに、①講習会名 ②氏名 ③住所 ④年齢  
⑤電話番号を記入の上、下記あてにご郵送ください。



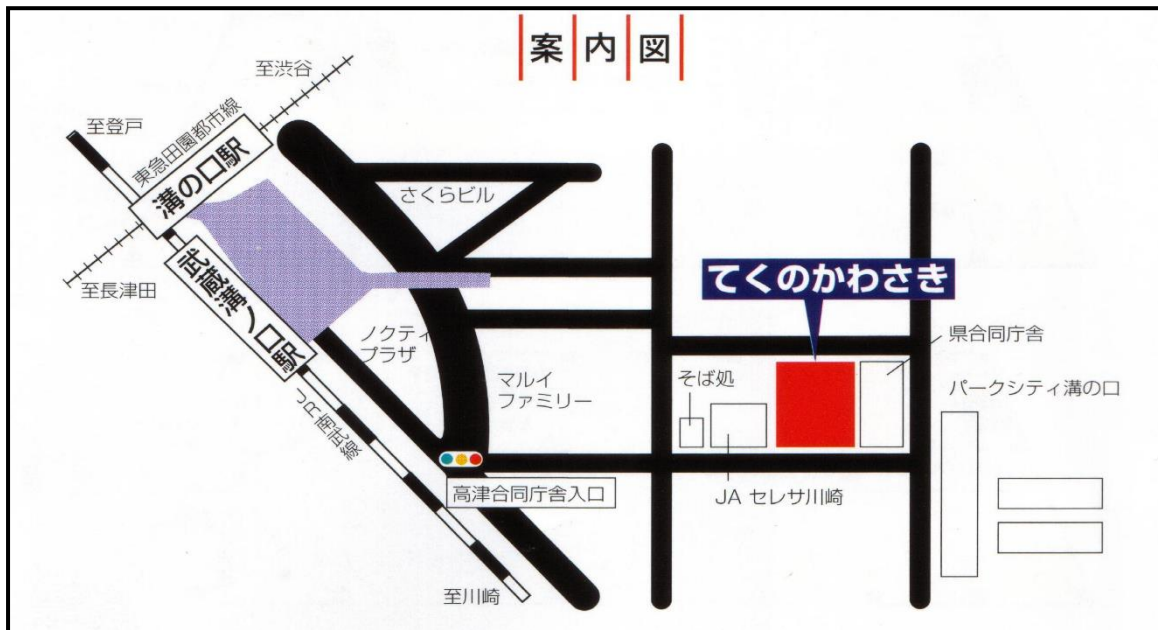
〒210-0026 川崎市川崎区堤根34番地15  
(公財)川崎市シルバー人材センター 経営課  
電話 044-222-6886

申込み締切日 令和2年2月7日(金)必着

- その他 筆記用具、エプロン、三角巾(代用できるもので可)各自でご用意ください。昼食は実習した料理です。

- 講習会場 てくのかわさき 5階 調理実習室  
川崎市高津区溝口1-6-10

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口、または東急田園都市線「溝の口駅」より徒歩5分（お車でのご来場はご遠慮願います。）



- ☆簡単なレシピで美味しいものができました。
- ☆野菜不足を痛感しました。
- ☆料理の品目が多かった。
- ☆短時間で料理が完成できるところが良かった。
- ☆バランスの良い食事を作っていました。
- ☆正しい手洗いの方法や健康体操などもあり、楽しく過ごせた。
- ☆栄養に関することのお話が聞けました（血糖値等）。 など



【昨年実習で作った料理】

