

# 男の健康料理講座

『男子厨房に入る』をモットーに、カロリーや食材などについても学びながら調理するとともに健康管理にも関心をもってもらいます。  
あなたもチャレンジしてみませんか。

**日 程**：6月28日、7月12日・26日、8月23日、9月13日、  
10月11日・25日、11月8日、12月13日、  
令和4年1月24日、2月14日・28日

第2・4月曜日（6月・8月・1月は第4月曜日、9月・11月・12月は第2月曜日のみ） 午前10時～正午 全12回

**講 師**：竹岡 順子さん（管理栄養士）

**受講料**：4,000円

**材料費**：800円／回

**場 所**：亀岡市総合福祉センター 3階料理実習室

**定 員**：12人

**対 象**：亀岡市内在住の60才以上の男性（申し込み時）

**持ち物**：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク

## 申込み・問合せ

5月10日（月）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～9時）火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで〕

TEL 24-0294 FAX 24-3071

