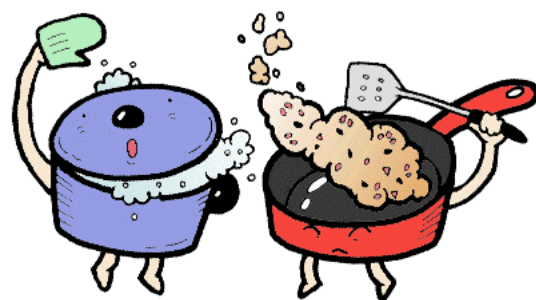


かんたん自分ごはん講座

「食べること」＝「生きること」。健康に、いきいきと、豊かな人生を送るために大切な日々の食事を可能な限りご自身で作っていただきます。また、夏から秋にかけての調理の注意点や栄養の取り方についても学びます。

日 程：8月21日、9月18日、10月16日、11月27日、
12月18日
第3土曜日（11月は第4土曜日）
午前10時～正午 全5回



講 師：松木 宏美さん（管理栄養士）
受講料：2,000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：10人
対 象：亀岡市内在住の60才以上の人（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

7月10日（土）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・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで〕

TEL24-0294 FAX24-3071

