

フレイル・低栄養を防いで すこやか食生活

料理教室

12月5日(木)
9:30~12:00

※集合 9:15

内 容

- ① 鶏肉のチリソース炒め
- ② 卵とトマトのしょうがスープ
- ③ ごはん
- ④ 桃缶蒸しパン

講 師

福山市食生活改善推進員

定 員

30人(先着順)

持参物

エプロン、三角巾(大判ハンカチ・
バンダナ)、布巾、マスク、筆記用具

場 所

福山すこやかセンター 調理実習室
※詳細地図や駐車場は裏面をご確認ください。

申 込

11月22日(金)までに本部☎953-5222 までご連絡ください。
友人等と一緒に参加される場合は、その方の名前、連絡先をお知らせください。

無料!

会員のご友人、身内の方も
お申込みください!
※60歳以上の方に限ります。

●スケジュール●

時間	内容
9:30~10:00	座学
10:00~11:00	調理実習
11:00~11:20	実食
11:20~11:40	反省・アンケート
11:40~12:00	片付け

(公社) 福山市シルバー人材センター

会場案内図

福山すこやかセンター

〒720-8512

広島県福山市三吉町南
二丁目11番22号

●まわローズ

福山駅北口バス停から
「すこやかセンター前」下車

●中国バス・井笠バス

福山駅南口8番乗り場
【大谷台団地、幕山団地行き】
などから
「新橋バス停」下車徒歩約3分



駐車場案内図

駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用いただきますよう、ご協力をお願いします。

●駐車場利用時の注意

第3駐車場は黒瀬クリニック駐車場の一部(1番～13番、28番～41番)を使用するため、駐車する場合は十分注意してください。

