

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

