

# 健康寿命をのばす 料理教室

フレイル予防にもなり、シニア世代の方々の健康維持に必要なたんぱく質などの栄養素を多く取り入れた料理を紹介します。

時短で、簡単にできる料理ですので、たのしく調理し、味わいましょう。

日々の健康維持や毎日の食事の献立を考えるヒントになるお話も聞くことができます。

日 時：令和7年2月16日(日) 午前10時～午後1時

(調理時間等の関係で若干時間が変わることがあります。)

場 所：サンシティホール 1階 多目的室兼調理室

講 師：太田 綾氏 (伊丹市地域活動栄養士協議会)

対 象：50歳以上の伊丹市民

定 員：12名(申込み多数の場合は抽選)

受講料：1,200円(材料費を含む)

申込締切：令和7年2月9日(日)



※ 献立の中に“さば”が入る予定ですので、さばアレルギーの方はご遠慮下さい。

※ 持ち物は、エプロン・三角巾・マスク・筆記用具など

【申込方法】 「往復はがき」、「FAX」、「Eメール」にて 講座名、氏名(ふりがな)、住所年齢、電話番号(自宅、携帯)、FAX番号、Eメールアドレス等を記入し、下記問い合わせ先にお申込みください。窓口受付可、電話不可  
(※窓口での申込の場合は返信用のはがきをご持参ください。)

【問い合わせ先】 〒664-0023 伊丹市中野西1丁目148-1  
伊丹市立サンシティホール  
TEL:072-783-2350 FAX:072-785-2461  
メールアドレス:sunhall@bca.bai.ne.jp