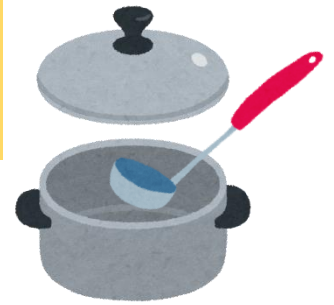






食改さんと作る

シニアのための

# 料理教室

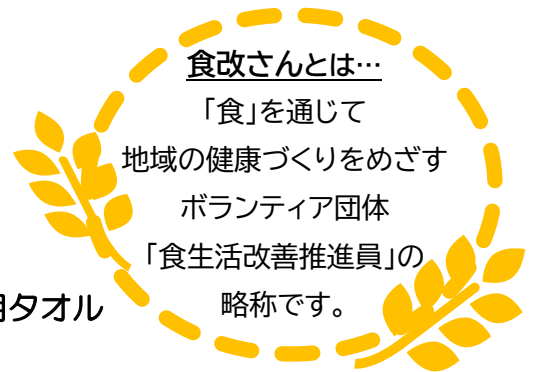


簡単にできる体にやさしく美味しいお料理を「食改さん」と一緒に作り、自分の体のこと、必要な栄養のことを考えてみましょう。

日程	テーマ / 調理実習献立
5月9日(金) 10:00~12:00	① <b>塩分測定 わが家のみそ汁</b> 具たくさんみそ汁 まろやか炊き込みご飯 カニカマ入り中華サラダ 
5月16日(金) 10:00~12:00	② <b>カルシウムを取りましょう</b> 青じそ雑穀ごはん 野菜たっぷりミルクスープ 豆苗とコーンのごま和え 

自作の「みそ汁」を  
 タッパー等に入れて  
 ご持参ください。  
 (少しいいです)

- 【講師】 円田 和代・橋本 須磨子  
 (長崎市食生活改善推進員)
- 【会場】 調理実習室 (長崎市民会館 2階)
- 【材料費】 1,000円 (1人・2回分)
- 【対象】 成人 (おおむね 70歳~)
- 【定員】 24人 ※希望者多数の場合は抽選になります。
- 【準備物】 エプロン・三角巾・食器用ふきん・手拭き用タオル  
 試食時の飲みもの  
 いつも作っているみそ汁 1杯 (初回 5/9のみ)



## 受講お申込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

### ◎往復はがきの場合

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	白紙 この面には何も 記入しないで ください	返信 〒 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名	①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号
--	---------------------------------	---------------------------------------	--

往復はがき (170円) をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。  
 ※注意 受講結果を印刷しますので1講座につき、はがき1通で受付となります。

### ◎インターネットの場合

下記サイト (中央公民館公式WEB) の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。  
 ※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

### ◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき (85円) の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

応募締切

**3/31** (月)

必着

申込み用  
QRコード



〈主催・お問合せ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町 5-1 (長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948 (平日 9時~17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

長崎市民会館

