

男性の料理教室

料理に興味はあるけれど、女性の中では気がひける…という方にも
ぴったりの、男性だけで気兼ねなく実習できる料理教室を開催します。
少人数のグループで料理をするので、初心者の方も安心です。また、
今年は特別開催として、『骨密度測定会』をします。ぜひご参加ください。

1. 日時、内容（1回だけの参加もOKです。）

	日にち・時間	教室の内容
測定会	令和7年 申し込み不要 11月28日(金) 9:30～11:30 上記の時間帯で、 都合のつく時間にお越しください	特別開催 『骨密度測定会』：骨密度測定および栄養相談 ■ 所要時間：1人10分程度 ■ 『骨密度測定』は、素足で測定します。 ■ 調理はしません。「料理レシピ」を紹介します。
料理教室①	令和7年 申し込み制 12月4日(木) (受付9:30～) 9:45～13:30	①調理実習 いつもの料理をもっと簡単に ～フライパン1つで3品同時調理～ ②ミニ健康講話
料理教室②	令和8年 申し込み制 1月14日(水) (受付9:30～) 9:45～13:30	①調理実習 手軽に美味しい 魚介スパゲッティ ～フライパン1つで本格イタリアン～ ②ミニ健康講話

男性も要注意！
骨粗しょう症



- 会 場 みなかみ町保健福祉センター
- 講 師 町栄養士、食生活改善推進員
- 対象者 町内在住、在勤の男性
- 定 員 2・3回目は、各回 15名（先着順）
- 参加費 1回目：無料 / 2・3回目：各回 500円
- 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾（手ぬぐい）、マスク、タオル
ミナカミハートカード または アプリ（お持ちの方）
- 料理教室の
申込期間 令和7年11月4日（火）～各開催日の1週間前まで
- 申込先 みなかみ町役場 子育て健康課 栄養士
- 申込方法 電話 0278-62-2527 または 二次元コード

申し込み用
二次元コード

