

いなべ市老人クラブ連合会 会員の皆さまへ

男性  
大歓迎！

# 料理教室のご案内

健康のため  
まずは食生活を見直してみたい

もしも、  
妻が台所に  
立てなくなったら  
食事の準備は…

たまには  
誰かと一緒に  
料理するのも  
いいかも

この機会に、料理を始めませんか？

今さら料理なんて…

いいえ！そんなことはありません！

毎日の食事は健康の基本。管理栄養士と一緒に、  
栄養バランスを整えるコツや、自宅でも再現できる  
簡単メニューを学びましょう。

## 今回のメニュー

- ・揚げないサクサクコロッケ
- ・ほうれん草の塩昆布ナムル
- ・おつまみに！桜エビのピザ風チーズ
- ・もったいないのお味噌汁

※変更する場合があります



日 程

令和8年 **2月26日(木)** 10:00 ~ 13:00 頃

北勢市民会館 2階 料理教室

参加費

**500円** (材料費含む)

定 員

**15** 名

持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、お米 0.5 合(精米したもの)

申 込

事務局へ電話、またはメールにてお申し込みください。

(氏名、連絡先、所属老人クラブ名をお伝えください)

締 切

令和8年 **2月12日(木) 17時00分**

お問い合わせ・お申し込み

**いなべ市老人クラブ連合会事務局**

(いなべ市社会福祉協議会地域福祉課)

電話: **0594-41-2945**

メール: [inabesirouren@gmail.com](mailto:inabesirouren@gmail.com)