



ふれあいクッキング



男性のための料理教室参加者募集のお知らせ

「生きている限り自立した生活を送り健康でより楽しく、そして少しでも社会に役立つ日々を送りたい」と願っていることと思います。医食同源ともいわれるように健康維持・病気の予防、治療に深くかかわっています。その食事を楽しく、おいしくすることは生きがいの一つになるのではないのでしょうか？

本年度も感染症の感染予防に努め「男性のための料理教室」を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております!!

2024年6月～2025年2月 全8回教室

おおむね毎月 第1火曜日 9:00～12:00

	実施月	テーマ・内容	今までに料理したメニュー
1回	6月	オリエンテーション 「調理器具の確認」・「健康に関する話」・「献立決め」	
2回	7月	調理実習 「身近な食材を使った料理」	冷やし中華・餃子
3回	8月	調理実習 「いそがしい時もササッとできる料理」	シーフードピラフ・ムースゼリー
4回	9月	調理実習 「泉寿会との交流会」	いなり寿司・から揚げ
5回	10月	調理実習 「高齢者向けの料理」	かぼちゃ煮物・鶏肉、里芋の煮物
6回	11月	調理実習 「バランスのよい食事」	鯖飯・厚焼き玉子・すいとん
7回	12月	調理実習 「年越し料理」	手打ちそば・かき揚げ
8回	2月	調理実習 「年度をしめくくる料理」	豆腐ハンバーグ・サラダ

- ◆ 会 場：泉崎村保健福祉総合センター 調理室
- ◆ 対象者：おおむね 60 歳以上の男性
- ◆ 定 員：先着 12 名程度
- ◆ 参加費：2,500 円（調理実習材料費として）
- ◆ 応募方法：FAX(53-2181)・電話(54-1555)・申込書持参
- ◆ 応募締切：5月28日(火)まで

※諸事情により、予定が変更・中止になる場合がありますのでご理解とご協力をお願いします。

FAX 53-2181

「ふれあいクッキング」参加申し込み



5月28日
(火)まで

「ふれあいクッキング」申し込み

名前	ふりがな	年齢	歳
住所	〒		
電話番号		備考欄	<input type="checkbox"/> ボランティアとして申し込みます
FAX			

◆申し込み方法

FAX、電話または申込書持参

- ①名前（ふりがな）②年齢③〒住所
 - ④電話番号をご記入のうえお申込みください。
- *申し込み後、第1回開催前までに通知いたします。



◆申し込み締切 5月28日(火)

◆問合せ先

泉崎村保健福祉総合センター内 「泉崎村社会福祉協議会」

〒969-0101 泉崎村大字泉崎字山ヶ入 101 TEL:54-1555 FAX:53-2181

《ボランティア募集》

社会福祉協議会では、ふれあいクッキングの参加者と同時に、参加してくださる方を支えながら、一緒に調理して下さる**ボランティアの方**を募集しております。参加資格は特にありませんので、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しいひと時を過ごしませんか？

賛同して下さる方は同上の用紙に必要事項を記入して、また、備考欄の 「ボランティアとして申し込みます」にチェックをして申し込みしてください。(FAX、電話、申込書持参)