

# 平成26年度

## 男性のための料理教室 開催要項

### 【目 的】

高齢化社会をむかえ、男性がいかにか自立するかには、食事のポイントの一つとなってきます。また、自炊ができるかどうかは、高齢者の健康にも影響します。

料理を通して「食」に興味をもち、自分で作る楽しさとバランスのとれた食事の重要性を認識するとともに、料理を通しての仲間づくりのために「男性のための料理教室」を開催します。

【主 催】 岩見沢市社会福祉協議会（岩見沢市ボランティアセンター）

【日 時】 平成26年11月12日（水）9時30分～12時30分  
（受付 9時15分）

【場 所】 岩見沢市生涯学習センター「いわなび 料理講習室」  
（岩見沢市4条西1丁目3番地4）

【対 象 者】 岩見沢市民で料理には初心者である男性

【講 師】 岩見沢市ボランティアセンター スタッフ

【料理内容】 ①しょうがご飯 ②鮭じゃが  
③チンゲン菜とツナのごま酢あえ  
④きゅうりとりんごのサラダ ⑤豆腐とかいわれの味噌汁

【定 員】 15名（先着順）

【参加費】 500円

【持ち物】 エプロン・三角巾

【申込先】 岩見沢市ボランティアセンター（TEL・FAX 25-5516）

【申込期限】 平成26年11月7日（金）