

健康長寿の料理術

おうちの食材が大変身！

健康長寿の クリスマスメニュー



★備蓄食材・冷凍食品・いつもの食材などで
おいしく・手軽に・たんぱく質アップ！（試食あり）

日 時	会 場	定 員
12月1日(火) 午後1時30分～3時30分 （受付：午後1時15分～）	尾久ふれあい館 5階 調理実習室	24人 （申込順）
12月3日(木) 午後1時30分～3時30分 （受付：午後1時15分～）	ひぐらしふれあい館 2階 調理会議室	24人 （申込順）

☆いずれか1日の申込みにになります

【対 象】 区内在住・在勤のおおむね 65 歳以上の方

【持ち物】 筆記用具、室内履き(尾久ふれあい館のみ)

【費 用】 無料

【講 師】 高齢者福祉課 管理栄養士

※調理実習はありません

座ってご参加いただけます

11月2日(月)
より申込開始

電子申請は
こちらから



<問合せ・申込み先>

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通): 3802-4164 電話(代表): 3802-3111(内線2666)

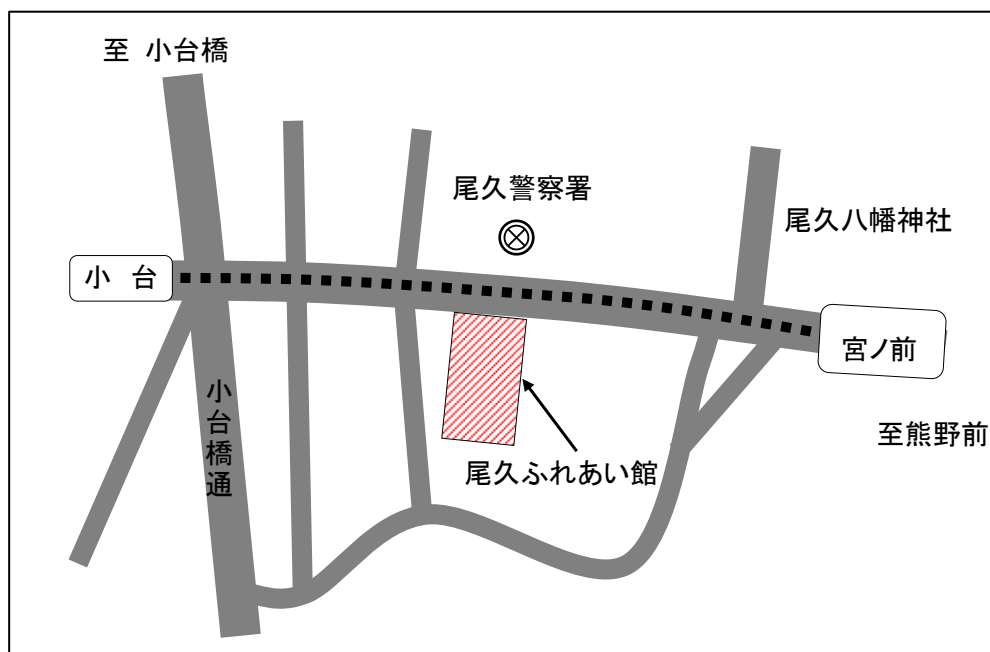
FAX: 3802-3123 【講座名・氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話を記入】



<会場地図>

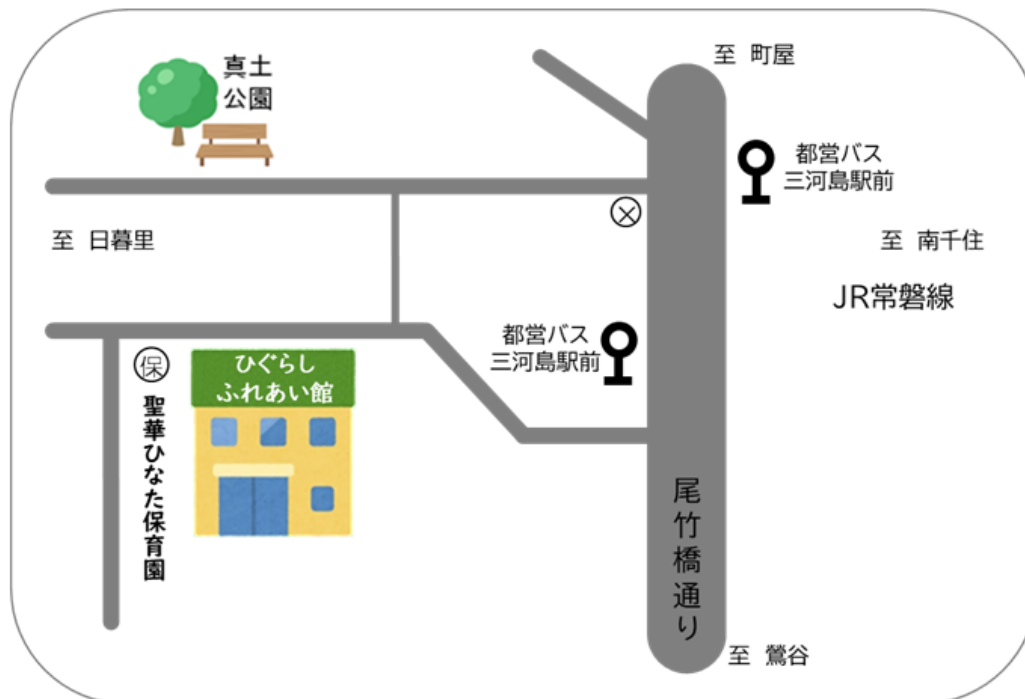
12月1日(火) 尾久ふれあい館 (西尾久2-25-13)

5階 調理実習室



12月3日(木) ひぐらしふれあい館 (東日暮里6-28-15)

2階 調理会議室



参加時の
注意事項

- 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
 - 悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 皆様のご理解とご協力のほど、お願いいたします。