

男性の社会参加と健康づくりを支援する事業

# 男の料理教室

～フレイル予防・低栄養について～



〈講師〉

中出 愛華 管理栄養士  
朝日町役場 保険福祉課

「男」シリーズ第2弾！男の料理教室！  
簡単に出来る調理、栄養のある食事を通じて、  
健康な心身の維持・向上  
居場所づくり、仲間づくり等の社会参加を支援します。  
男性の皆さん、お気軽にご参加ください。  
男、集まれ！



2021  
12/22 (水)  
10:00～11:30  
(9:30 開場)

・本日のメニュー



親子丼

～たんぱく質をしっかり摂ってフレイル予防～

会場	朝日町保健福祉センター 栄養指導室・健康教育室
対象	町内在住の60歳以上の男性
定員	10名
参加費	無料
持物	エプロン、三角巾、マスク
受付	令和3年12月3日(金)～12月20日(月)
申込先	朝日町保健福祉センター窓口もしくは、電話：059-377-5500まで
送迎	送迎希望の方は、申込時にお伝えください



お願い  
します

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願い致します。感染症対策として換気を行いますので、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター 【電話】059-377-5500