

高齢者の健康維持・増進のための

# 健康料理教室

歳を重ねると、さっぱりした食事になりがちですが  
気をつけないと

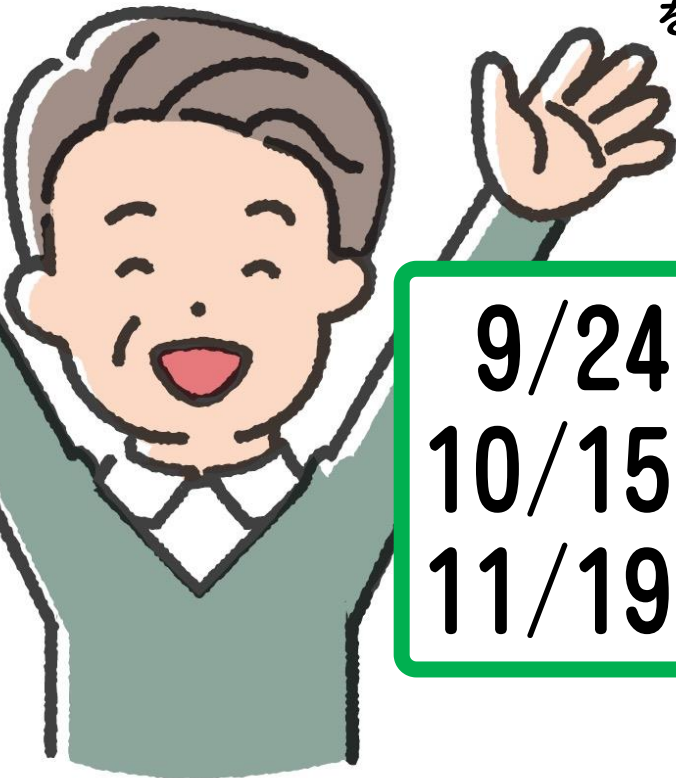
栄養のバランスが崩れることもあります。

本講座では、**レクチャー**を交え

みんなで**楽しく料理**を作って

「**食事でできる健康**」

を学びます!



**男性也大歓迎!!**

- 9/24… **血糖値**が気になるときの  
食事
- 10/15… **秋のバランス**のとれた  
料理
- 11/19… **中性脂肪**が気になるときの  
食事

原則火曜日開催(月1回)

**1回から気軽に参加できます!**

時間：9:30～12:00

会場：アリーノ3F 調理室

講師：栄養士食育チーム「なのはな」

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚

参加費：1回1,500円(材料費込み)

定員：12名(予約制 先着順)

申込方法：お電話またはアリーノ1F事務室でお申し込みください

川崎市有馬・野川  
生涯学習支援施設

**アリーノ**

指定管理者  
アクティオ株式会社

044-853-3737  
URL <http://ari-no.jp>