

令和2年度『男の食工房』日程表



※新型コロナウイルス感染症の影響で、日時が変更しております。

日程	テーマ
令和2年4月23日(木)	調理の基礎について ※中止
5月27日(水)	食事バランス、カロリーについて ※中止
※変更 <u>6月25日(木)</u>	高血圧予防について
7月21日(火)	簡単！電子レンジを使った調理
8月18日(火)	フレイル予防について
※変更 <u>9月17日(木)</u>	作り置き、加工食品の活用・注意点
※変更 <u>10月27日(火)</u>	認知症予防について
※変更 <u>11月19日(木)</u>	お口の健康を守っておいしく食べる
12月8日(火)	減塩を意識したおもてなし料理
令和3年1月19日(火)	栄養バランスを考えた献立の作り方
2月5日(金)	骨を丈夫にする食事について
3月9日(火)	ヘルシーおつまみ

時間 9時45分～12時45分（終了予定）
場所 健康福祉センター「テ・アイ」 2階調理実習室
参加費 調理実習費1回500円程度
持ち物 エフロン、健康手帳、筆記用具、調理実習費