

ぱぱっと簡単！バランスよし！

限定5団体
(抽選)

出張料理教室



食事をおいしく食べていますか？体重は減っていませんか？
シニア世代の健康的な食事を手軽にとるコツを、調理実習を交えてお伝えします。



対象・定員	市内在住の高齢者5人以上で構成された団体 ※定員数は会場によって異なりますので、裏面の表をご確認ください。
会場	調理実習室のある市内公共施設（裏面の会場から選択してください。）
日時	令和6年9月3日（火）から12月20日（金）までで、ご希望の日 （施設の空き状況等により日程の調整が必要なため、第二希望までお知らせ ください。） ----- 午前10時～午後1時
内容	講話と調理実習（メインメニューを含めた献立） A: 鮭のちゃんちゃん焼き B: 小松菜と鶏むね肉の中華炒め C: 豚肉と野菜の重ね蒸し D: 鶏肉と豆腐の和風ハンバーグ E: 野菜たっぷり白身魚のピカタ F: さば缶カレー 調理実習のメインメニューを 1つ選んでください。
費用	600円 × 参加人数 ※団体で費用のとりまとめをお願いします。
持ち物	エプロン・三角巾（ハンカチ・バンダナ可）・ふきん2枚・筆記用具

講師 ヘルスメイト（食を中心とした健康づくりをすすめるボランティア）を予定しています。

申込み 令和6年3月6日（水）から5月2日（木）までの間に、次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・用紙の提出（裏面の申込み内容を記入して、FAX又は市役所3階健康増進課窓口へ）
- ・メール（申込み内容を入力してください。）
- ・春日井市電子申請・届出システム（右のQRコードから申込できます。）

※FAX番号：(0568)85-6315

メールアドレス：kenko@city.kasugai.lg.jp



【問い合わせ先】春日井市健康福祉部健康増進課 倉知・中村

電話：(0568)85-6164

《出張料理教室 実施会場》

◎会場の借用は健康増進課で行います。

会場名	所在地	休館日	定員
保健センター	中央台1丁目	月曜日※	16人
東部市民センター	中央台2丁目	なし	20人
味美ふれあいセンター	西本町1丁目	月曜日	16人
高蔵寺ふれあいセンター	高蔵寺町3丁目	月曜日	12人
南部ふれあいセンター	下条町	月曜日	16人
西部ふれあいセンター	宮町3丁目	月曜日	20人
知多公民館	知多町4丁目	月曜日	12人
坂下公民館	坂下町4丁目	月曜日	16人
レディヤンかすがい	鳥居松町2丁目	月曜日	20人

※月曜日が祝休日の場合、その直後の休日でない日

 各施設の定員について、教室を安全・円滑に運営できる人数を考慮して設定しています。皆様の安全と健康を守るため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

申込みは以下の内容をご記入ください。

申込み用紙				
団体名		申込み 代表者氏名	(ふりがな)	
希望日	①第一希望 月 日()	住所	〒 _____	
	②第二希望 月 日()		連絡先 (電話番号)	
希望会場		参加人数	人	希望 メニュー A～Fの中からひとつ

※申込締切日以降に抽選を行い、当落に関わらず、5月中に結果を通知します。
(抽選が無い場合も同様にお知らせします。)