

限定6団体  
(抽選)

しっかり食べて  
フレイル予防!

シニア世代のための

ぱぱっと簡単! バランスよし!

# 出張料理教室

対象  
・  
定員

市内に住む5人以上の  
高齢者グループ

※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。

お友達グループやご近所さん同士の  
ご参加も大歓迎!



## 講座概要

日時

令和8年9月1日(火)から  
11月27日(金)までで、ご希望の日  
(※土日祝は除く)  
午前10時~午後1時

会場

市内公共施設  
(裏面の会場から選択してください)

内容

フレイルを予防するための  
食事の話と調理実習

費用

1人600円

持ち物

エプロン・三角巾・食器用ふきん2枚・  
手拭き用タオル・マスク・筆記用具・  
飲み物(お茶など)

## 調理実習メニュー

しょうが香る!

厚揚げとひき肉の  
スタミナ炒め

をメインとした1食分のメニュー

## 講師

ヘルスマイト  
(食を中心とした健康づくり活動を行  
うボランティア)

## 申込み

令和8年3月16日(月)から5月29日(金)までに次のいずれかの方法でお申込みください。

- ・用紙の提出(裏面の申込用紙を記入し、FAX又は市役所3階健康増進課窓口へ)
- ・あいち電子申請・届出システム(右のQRコードから申込みできます)



問合せ先

春日井市健康福祉部健康増進課

電話: (0568) 85-6164 FAX: (0568) 85-6315

## 《出張料理教室 実施会場一覧》

◎会場の借用は健康増進課で行います。(施設利用料はかかりません)

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※	12人
東部市民センター	中央台2丁目	月曜日	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
鷹来公民館	町屋町	月曜日	12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、施設の收容定員や調理台の台数を考慮して設定しています。教室を安全・円滑に運営するため、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。

申込用紙			
グループ名		申込み 代表者氏名	(ふりがな) -----
希望日	①第1希望(※土日祝除く) 月 日( )	住 所	〒 _____
	②第2希望(※土日祝除く) 月 日( )	連絡先 (電話番号)	
希望会場			参加人数 人

※申込締切日以降に抽選を行い、当落に関わらず、6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。)