

高齢者対象

電子レンジを使って簡単料理を作ってみましょう

日ごろ、ヘルスマイトの活動にご理解いただきありがとうございます。

今回は **高齢期を元気に過ごす** をテーマに電子レンジを使って調理する簡単レシピを紹介したいと考えています。奮ってご参加ください。

対 象	2時間ほどの料理時間に参加可能な65歳以上の方
実施日	12月11日(水) 10:30~13:30
場 所	自治会館
募集人員	12人 (定員になり次第、締め切りさせていただきます。)
献 立	電子レンジを使って、バランスのとれた献立を考えています。
参加費	食材の一部費用として300円いただきます。
持ち物	エプロン 三角巾 マスク 手ぬぐい

申し込み

下記までお電話か FAX でお知らせください。

連絡先

高舟台ヘルスマイト

石 渡 782-8435

谷 澤 784-0622

