



男けんの健幸こう塾じゅく

～健幸ってすばらしい！ 知って幸せ 作って幸せ 食べて幸せ～

第1回・第2回は
土曜日開催!!



対象:朝来市に在住の男性
定員:各回12名
参加費:毎回600円
場所:朝来市保健センター
(和田山町法興寺 378-1)

第1回 5月23日(土)
10時00分～12時30分
ミニ講話と調理実習「和食を作ろう！」

第2回 6月20日(土)
10時00分～12時30分
ミニ講話と調理実習「中華料理に挑戦！」

*希望者には塩分測定を実施します。ご自宅の味噌汁(汁のみ 100ml 程度)を当日お持ちください。

参考)
令和7年度の献立♪
※令和8年度は違う
献立を予定して
います。



ごはん、魚のムニエル、ほうれん草のごまあえ、具だくさん味噌汁



ごはん、岩津ねぎぎょうざ、チコレギサラダ、中華スープ



鮭ときのこの炊き込みご飯、白和え、すまし汁



ハッシュドビーフ、キャロットラペ、カリフラワーのガーリックソテー

第3回 **第4回** は**秋**に開催予定！ ※日程等詳細が決まり次第、広報等でお知らせします。

お申込みは電話またはオンラインで！ *各回1週間前までにお申し込みください。

電話

079-672-5269

朝来市健幸づくり推進課
(朝来市保健センター内)

オンライン

右記二次元コードを読み取ると、
申込み画面に繋がります。⇒

