

男

の健幸塾

～健幸ってすばらしい！ 知って幸せ 作って幸せ 食べて幸せ～

土曜日開催!!



対象:朝来市に在住の男性

定員:各回8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3回

10月17日(土)

10時00分～12時30分

ミニ講話と調理実習「魚料理に挑戦！」

第4回

11月14日(土)

10時00分～12時30分

ミニ講話と調理実習「定番の和食を作ろう！」

*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。

令和8年度 第1回・第2回ではこんな献立を作りました♪



【第1回】
・ごはん
・魚の煮付け
・きゅうりとわかめの酢の物
・玉ねぎとキャベツの味噌汁



【第2回】
・ごはん
・麻婆豆腐
・野菜たっぷりしゅうまい
・レタスと卵の中華スープ

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。⇒

