

美味しいと笑顔をつくる ✨

クッキング

ボランティア講座

参加費
無料

① 3/14 (木) 10:00~11:30

場所：万世橋区民館 3階洋室G (調理室)

千代田区外神田 1-1-1 3

② 3/15 (金) 10:00~11:30

場所：富士見区民館 4階洋室D (調理室)

千代田区富士見 1-6-7



対象：千代田区内で食を通じた地域貢献に関心のある方

定員：各回 15 名 (申込順) 申込締切：3/11 (月) 17:00まで

①か②どちらか1つを選択 (講座内容は同じです)

内 容

■ 時短レシピの紹介と実践

■ フレイル予防で意識したい栄養

■ 加齢による味覚の変化 味が薄く感じる！？ 原因と対策

持ち物：エプロン・三角巾 (調理実習があります。)

その他、ボランティア情報をお届けします！



大妻女子大学短期大学部
非常勤講師、管理栄養士。
健康、地域をキーワードに講演、
人材育成、食の支援等、活躍中



講師 可野 倫子 氏

【お申込・問合せ先】

かがやきプラザ高齢者活動センター

03-3265-1161 kagayaki@chiyoda-cosw.jp