

令和5年度 みんなで健康体操講座 特別編

# クッキング 「健康いきいきCooking」

健康でいつまでも元気で暮らすには？  
食事のヒントや実際の料理について、新しくなった高森市民センターで  
学んでみませんか？

寒い冬は、骨密度が下がりやすい季節です。  
コラーゲンたっぷりの身体を温める料理で骨と筋肉を作り、  
活力アップを図りましょう！

講師はアスリートフードマイスターで調理師、菅原流水健康  
塾代表でもある菅原敏幸先生。

「美味しくなければ食欲も出ない！」がモットーの先生です。  
楽しく美味しく学びましょう。



日時: **1月13日(土) 10:00~13:00**

場所: 高森市民センター 調理室

対象: どなたでも 12人(先着)

参加費: 1000円

持ち物: エプロン、三角巾、お手拭きタオル、マスク



★申込み:12/9(土)10:00~ 費用を添えてセンター窓口へ

切り取り

令和6年1月13日(土)開催の「健康Cooking」講座に費用1,000円を添えて  
申し込みます。

|       |       |
|-------|-------|
| 申込日   | 年 月 日 |
| お名前   | フリガナ  |
| 住所    |       |
| 連絡先電話 | — —   |

◇いただいた個人情報は講座の運営以外には使用いたしません。

♻️この紙は雑紙としてリサイクルできます。

