

お一人での参加  
男性の参加  
初めての参加  
大歓迎

# 日吉寄合クッキング

作って食べながら、栄養についてや、社会制度のことについて、  
みんなで一緒に学びませんか？

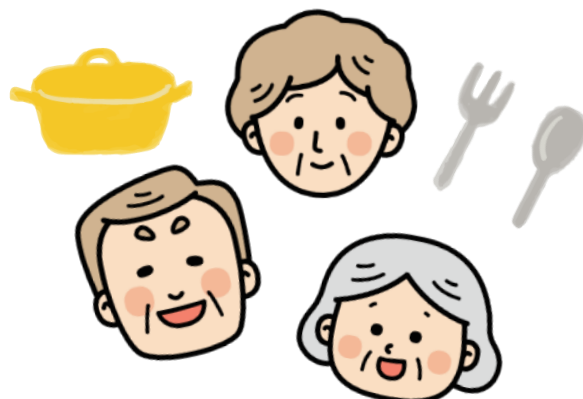
**対象者** 65 歳以上の日吉地区住民

**場所** 日吉保健センター

**時間** 10：00～12：30

**参加費** 1 回 400 円

**持ち物** 米 0.5 合、エプロン、三角巾、ハンカチ



第 1 回  
令和 7 年

10 月 10 日 (金)

- **かんたん美味しい健康メニュー**

なすと豚肉のおかか炒め  
もずく奴                      ちくわのお吸い物  
かぼちゃのピリ辛              あんみつ

- **権利擁護センターピットさんによる  
お金と暮らしを守る制度のお話**

第 2 回  
令和 7 年

11 月 21 日 (金)

- **元気が出る！栄養満点ごはん**

そばろご飯                      鯖缶の具沢山みそ汁  
ほうれん草のやまかけ      ウィークエンド柚子

- **らくらくセラバンド体操  
参加者全員にセラバンドプレゼント！**

お申込みは 10 月 6 日 (月) まで

鬼北町役場 保健介護課へお電話ください

☎ 0895-45-1111

担当：鬼北町役場 保健介護課 保健係 森下  
(管理栄養士)

どちらかだけの  
参加でも OK！



※アレルギー・食べられない食材がある方はお申込みの際に必ずお申し出ください。  
内容は変更となる可能性があります。