

シニア男性向けの やさしい料理

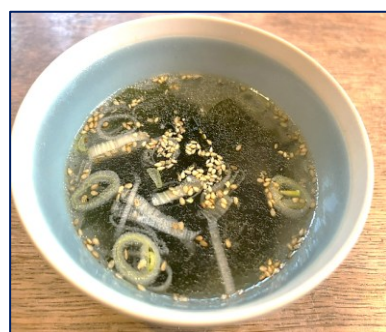
身近にある材料を使って、手軽にできる！しかも、ビールにも
合いそうなメニューです
お料理デビューの方、さらにレシピを増やしたい方もお気軽に
ご参加ください



焼うどん



きゅうりと韓国海苔の和え物



簡単わかめスープ

日時 : 令和8年10月14日(水) 10:30~13:30
場所 : 調理室 & 多目的ホール
講師 : 清水 佐知子 フードコーディネーター/野菜ソムリエ
対象 : 65歳(原則)以上のシニアの男性
参加費 : ￥800(当日徴収します)
持ち物 : エプロン・バンダナ・マスク・手拭きタオル
申込開始日 : 9月14日(金) 10時より来館または電話にて受付



<申し込み&問合せ先> 横浜市中川地域ケアプラザ ☎045-500-9321

市営地下鉄ブルーライン「中川」駅2番出口より出て左