

シニア世代の食事について 作って考えよう



メニュー

- ◆ やわらか一口カツ
- ◆ 豆腐のしょうがトマトあんかけ
- ◆ 小松菜ときのこのごま酢和え
- ◆ ミルクみそ汁



講師

家庭料理研究会
中野 葉子 さん

加齢に伴う身体機能の低下は、日々の食生活にも影響します。
いつまでも食事を楽しんでもらうためには どうすれば良いのかを
みんなで調理しながら考えましょう



2026. **1月24日(土)** 10時半～13時半

【ところ】コープ北鈴蘭台 きたすすてらす

【参加費】800円 【定員】10人程度(抽選) 【対象】どなたでも

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、お手拭き

申し込み・問い合わせ

電話・または「イベントひろば」の専用フォームで申し込み→

★2026年1月10日(土)締め切り

※抽選結果は1月14日(水)までに当選者にのみお知らせ



コープこうべ第4地区本部

電話：0794-87-7755 [月～土 9時半～17時(日・祝 休み)]