

# クッキング教室 + おくちの講座



① 9月27日 **金** 9:30~13:30 定員20名

場所: 永山公民館 2階調理実習室(永山3-19)

講師: 食生活改善推進員 吉岡 忍 氏(旭川地域歯科医療連携室歯科衛生士)

※申込締切 9月11日(水)

② 10月23日 **水** 9:30~12:30 定員10名

場所: たいせつクッキングスタジオ(永山4-13)

講師: 松本 茜 氏(旭川公園ゲストハウス) 吉岡 忍 氏

※申込締切 10月9日(水)

③ 11月2日 **土** 9:30~13:00 定員20名

場所: 旭川市立大学短期大学部調理実習室(永山3-23)

講師: 豊島 琴恵 教授(旭川市立大学短期大学部食物栄養学科) 吉岡 忍 氏

※申込締切 10月23日(水)

④ 11月30日 **土** 9:30~13:00 定員20名

場所: 旭川市立大学短期大学部調理実習室(永山3-23)

講師: 山本 瑠美 氏(森山メモリアル病院管理栄養士) 吉岡 忍 氏

※申込締切 11月20日(水)

**対象** 永山にお住いの40歳以上の方

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、  
9/27参加の方は、自宅で調理したみそ汁  
100cc(塩分測定のため)

**参加費** 500円

**申込方法** 下記まで電話でお申し込みください。

※調理実習当日に発熱・体調不良等の症状がある方は、参加をお控えください。



お申込み・お問い合わせ

永山健康マイレージ実行委員会 ☎40-2323 (永山地域包括支援センター)