

「楽しく」をテーマに...



楽しい食事づくり

今年度の料理教室のテーマは、楽しい食事です！！

あさひ苑から、献立と材料を用意いたします。実際に主食や副食をつくり見た目や配置バランス、季節感や衛生面などを考えながら行っていきます。作った料理は、講座に参加された皆さんと一緒に食べて楽しみましょう！！

また、介護予防講座の趣旨に合う範囲内で、皆さんのご意見等を取り込み行っていけたらと思っています。持ち物はエプロンと三角巾です。

・場 所 紅葉丘文化センター 料理講習室

- ・日にち 11月7日(木) …12名
- ・時 間 10:00~13:00 くらいまで
- ・参加費 無料(材料はあさひ苑が用意します)
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・申し込み 10月25日(金)10時 ~11月1日(金)17時まで



・場 所 白糸台文化センター 料理講習室

- ・日にち 11月8日(金) …12名
- ・時 間 10:00~13:00 くらいまで
- ・参加費 無料(材料はあさひ苑が用意します)
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・申し込み 10月25日(金)10時 ~11月1日(金)17時まで



(注) 上記2回の講座は全て同じ内容となっています。

お申込はお一人様1会場のみとさせていただきます。

※お申込み希望の方は、あさひ苑まで電話にてご連絡ください。

締切日以降も、空き状況に応じて受付いたしておりますので、ご遠慮なく

お問い合わせください。(65歳以上の市民の方が対象です。65歳未満の方はご相談ください)

府中市地域包括支援センターあさひ苑 042-369-0080 担当 石丸

(注) 文化センターへのお問い合わせはご遠慮ください。

多磨霊園

府中第十小学校

紅葉丘文化センター



多磨霊園南参道

人見街道

至 多磨駅 →

紅葉丘文化センター

住所…紅葉丘2-1

西武線 多磨駅 徒歩15分

ちゅうバス 紅葉丘文化センター
徒歩1分

旧甲州街道

農協

白糸台文化センター

府中
第四
小学校

セブンイレブン



多磨霊園駅

京王線 至 調布 →

白糸台文化センター

住所…白糸台1-60

京王線「多磨霊園駅」より徒歩5分

西武多摩川線「白糸台駅」より
徒歩5分

府中市地域包括支援センターは、市民の皆様の生活相談窓口です。

また、市民の皆様の健康作りについて様々な取り組みを行っています。

今回の講座での不明な点は勿論、ちょっとした生活の困りごと相談は…

府中市地域包括支援センターあさひ苑までご連絡ください。

電話 042-369-0080

0800-008-540

0800-008-540

0800-008-540