

作って食べよう！

がん療養中の方・家族に役立つ 料理教室

食べやすくて栄養が摂れる簡単料理

令和8年1月15日（木）11時～14時

内容

- 1 病気による食欲不振や味覚障害、食べやすい食事の工夫などを学ぶミニ講座
- 2 簡単に作れて栄養が摂れる料理をみんなで作ります
- 3 試食＆質疑応答

講義
調理

試食
交流

質疑応答



申し込み・問い合わせ

申し込み期間 12月17日(水)～1月8日(木)まで先着順

【申し込み・問い合わせ】

暮らしの保健室 電話 03-3205-3114 FAX 03-3205-3115

メール hokenshitsu@kjc.biglobe.ne.jp

苦手な食材や食物アレルギーがある方は申込時にお知らせください

講師：川口 美喜子

（札幌保健医療大学教授・管理栄養士）

秋山 正子

（暮らしの保健室室長）

対象：新宿区に在住・在勤で、がん療養中の方・ご家族、関係者 先着10名

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

会場：大久保地域センター 3階調理室

（新宿区大久保2-12-7）

