



# 令和6年度男の料理教室



岩内町社協の恒例事業のひとつであります男の料理教室をボランティアグループ「岩内町食生活改善協議会」のご協力のもと、昨年に引き続き今年も開催いたします♪

今年も町内在住の男性を対象に、「男性にも出来る料理の実習」を下記のとおり企画いたしました。定員30名を予定しておりますので興味のある方は今すぐ岩内町社協までお申し込みお願い致します！

【日時】令和6年10月17日(木) 午前10時30分より

【場所】岩内地方文化センター 2階 調理室

【献立】フレイル予防でもっと元気になる料理

【参加費】無料(定員30名)

【参加方法】岩内町内在住の男性で参加希望される方は10月9日(水)までに岩内町社会福祉協議会(☎62-3328)に申し込みお願い致します。

## 過去につくった献立はこちら♪



### 【30年度】

・とりチリブロッコリー添え・胡瓜の梅肉和え・わかめ入りかき玉汁・スイカ



### 【元年度】

・鶏胸肉のチキンナゲット風・小松菜とひじきのサラダ・冷やしそうめん汁・スイカ



### 【5年度】

・酢鶏・きのこたっぷり味噌汁・小松菜サラダ・柿