

～これから自分で食事づくりに挑戦したいあなたに～

食事のきほん教室

パートナーの入院、入所などで一人暮らしになり、「料理をしたことがないため不安」「何から始めていいか分からない」という方や将来に向けて準備をしておきたいという方を対象にした教室です。パートナーとの参加も可能です。

令和8年1月31日(土) 10:00~12:30

文化センター調理室

特に70歳前後の方に
おすすめします

対象
18歳以上
小鹿野町住民

定員
20人まで

費用
1人200円
材料費

持ち物
エプロン 三角巾
タオル マスク 飲み物
材料費200円

内容
①食事の基本の話
②家でも出来る
主食・主菜・副菜の調理



申し込み 1月13日(火)から1月28日(水)

保健課に電話(75-0135)もしくは二次元コード

