

脳わくわく

料理で
脳トレ
シリーズ!



クッキング

～②さんま寿司を作ろう



郷土料理を思い出し、作り方を見直すことは、脳のはたらきの改善につながります。

また、さんまにはDHAやEPAなど脳によい栄養素も豊富!

慣れ親しんだ料理を思い返し、あらためて寿司職人の講師から教わって、家庭の味との違いを見つけにきませんか?

日時：11月15日(水) 10:00～13:00
(受付は9:30～)

場所：田辺市民総合センター4階 料理実習室

定員：12名 (男性・ご夫婦での参加もぜひどうぞ!)

先着順!

対象：65歳以上の田辺市民の方

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・ハンドタオル
上靴(すべりにくい物)

参加費：500円程度
(さんまの価格により多少変動あります)

申込み：10月11日(水)～31日(火)の間に

下記までお申し込みください



～申込み・問い合わせ～

田辺市やすらぎ対策課 高齢福祉係
電話 0739-26-4910