

しるばー福祉講座 参加者募集！！

# 高齢者向け料理講習

人の生活の基本は「食べること」です。心豊かな食生活をする  
ことでいつまでも健康でいきいきとした暮らしが実現できるの  
ではないでしょうか。

今回は在宅高齢者向けの家庭料理を実際に作って一緒にい  
ただく講習会です。

これまでの人生経験の中で培ってきた料理の技術に少しだ  
け専門的な知識や調理方法を教えてもらって、家族や地域社  
会に還元できればいいですね。

講習日時 : 平成31年 **2月7日**(木)  
10:00~13:00

場 所 : 神照まちづくりセンター(旧公民館)  
住所 長浜市神照町286-1

講 師 : 「<sup>うち</sup>お家ごはんコンシェルジュ」  
田中 裕子 先生  
定員 : 30名

申込み先 : 長浜市シルバー人材センター本部  
☎ 65-3367(八木・岸本ま

どこの家庭にもある  
見なれた食材  
ばかりだよ。

