

# 高齢者のための 簡単ヘルシー料理教室

かんたん えいようばらんす よいりょうり  
簡単にできる栄養バランスの良い料理を



いっしょ つくりません  
一緒に作りませんか？

こうし かんりえいようし  
講師は管理栄養士さん

あんしん  
だから安心！

しょうりょう つくる おづかしい  
少量のおかずを作るのは難しいですよ。ついスーパーのお惣菜で済ませてしまいがちです  
が、やっぱり栄養など気になるところ・・・簡単で健康にも配慮できる料理を一緒に作ってみ  
ましょう！！

ひ じ へいせい ねん かつ にち もく ごぜん ころごじ  
日時：平成28年9月15日(木)午前10時～午後1時

ば しょ すみよしくやくしょ かい えいようこうしゅうじつ すみよしくみなみすみよし  
場所：住吉区役所 2階 栄養講習室(住吉区南住吉3-15-55)

さんかひ えん  
参加費：500円

てい いん せんちゃく めい  
定員：先着20名

もちもの さんかくきん えぶろん たおる のみもの  
持ち物：三角巾、エフロン、タオル、飲み物

うけ づけ でんわ らいかん おもうしこみください  
受付：電話または来館にてお申込み下さい。



かつ か みず うけつけかいし うけつけじかん げつようからどうよう ごぜん じ ころごじ  
8月10日(水)より受付開始(受付時間 月曜～土曜 午前9時～午後18時)

もうしこ と あ

【申込み・問い合わせ】

すみよしくきたちいきほうかつしえんせんたー

住吉区北地域包括支援センター

じゅうしょ てづかやまひがし15 ... でんわ

<住所>帝塚山東 5-6-15 <電話>06-6678-1500

しゅさい すみよしくきたちいきほうかつしえんせんたー すみよしぶらんち

主催 住吉区北地域包括支援センター・住吉ランチ(玲風苑)

じぎょう おおさかしかぞくかいごしえんじぎょう  
事業 大阪市家族介護支援事業