

参加  
無料

# 作って食べよう！ がん療養中の方・家族に役立つ 料理教室

食べやすく栄養が摂れる簡単料理

令和7年 1月16日(木) 11時～14時

講師：川口 美喜子 (札幌保健医療大学 栄養学科教授、管理栄養士)

秋山 正子 (暮らしの保健室 室長・看護師)

対象：新宿区に在住・在勤で、がん療養中の方、ご家族、関係者

定員：10名 (先着順・定員に達し次第受付終了となります)

募集期間：12月17日(火)～1月9日(木)まで

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具 (メモを取りたい方)

## ■内容■

- |      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 1 講義 | 病気による食欲不振や味覚障害、食べやすい食事の工夫などを学ぶミニ講座 |
| 2 調理 | 簡単に作れて栄養が摂れる料理をみんなで作ります            |
| 3 試食 | 試食&質疑応答                            |

※苦手な食材やアレルギーがある方は、お申込み時にお知らせください

会場 大久保地域センター 調理室  
新宿区大久保 2-12-7 (3階)

### 〔交通〕

- ・JR山手線「新大久保」駅から 徒歩8分
- ・JR総武線「大久保」駅から 徒歩13分
- ・東京メトロ副都心線「東新宿」駅B3出入口から 徒歩3分
- ・都営地下鉄大江戸線「東新宿」駅から 徒歩8分
- ・都営バス「大久保通り」停留所から 徒歩3分



【お申込み・お問合せ】

募集期間 12月17日(火)～1月9日(木)まで (先着順)

暮らしの保健室

電話 03-3205-3114 FAX 03-3205-3115

メール hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp

1.お名前 2.在住・在勤の地域 3.ご連絡先電話番号

4.苦手な食材や食物アレルギー (ある方のみ) をお知らせください



読み込むとメールを  
作成できます