



男性のための 初心者 料理教室



いつまでも元気で健康に過ごすには「食」は欠かせない要素の1つです。
これまでの食生活習慣を振り返るきっかけとして食事づくりの基本を学んで
みませんか。

日 時 令和8年9月4日・18日・10月2日

いずれも金曜日 3日制

午前9時30分～午後1時 受付開始午前9時15分

内 容 講 話：料理をする前に知っておきたい知識
(衛生管理・調理器具の扱い・計量について等)
自身の健康につながる食生活について
(献立のたて方・食事バランスについて等)

調理実習：手軽にできる1食分の献立

※当日調理したものは会場で召し上がっていただきます。お持ち帰りはできません。

会 場 砧総合支所2階 集団指導室・栄養相談室（裏面地図参照）

講 師 砧総合支所保健福祉センター健康づくり課 栄養士

対 象 者 世田谷区在住の男性・料理初心者の方
3日間とも参加できる方・同様の教室に初めての参加となる方

定 員 抽選15名 費 用 1回あたり700円（食材費）

申し込み 電話またはFAX（裏面申し込み用紙あり）で
砧総合支所保健福祉センター健康づくり課へ（下記問い合わせ先参照）
受付期間：令和8年7月25日（土）～8月14日（金）
受付時間：午前8時30分～午後5時（電話は土日祝日を除く）

そ の 他 ・抽選結果は当選、落選に関わらず令和8年8月28日（金）までに
お手元に届くよう郵送いたします。
・当選者の方には通知にて、当日の持ち物等をお知らせします。

問い合わせ先 砧総合支所保健福祉センター健康づくり課
電 話：03-3483-3161
FAX：03-3483-3167

砧総合支所：成城 6-2-1



- 小田急線成城学園前駅北口下車3分
- バス「成城学園前駅（南口）」下車4分
（成城学園前南口～渋谷駅・等々力操車所・用賀駅・二子玉川駅・都立大学駅北口）
- バス「成城学園前駅（西口）」下車5分
（成城学園前西口～つつじヶ丘駅南口・調布駅南口・狛江駅北口・千歳船橋駅・千歳烏山駅北口・千歳烏山駅南口）
- バス「砧総合支所」下車すぐ（祖師谷・成城地域循環）

F A Xでお申し込みの方

下記必要事項をご記入の上、お送りください

宛 課 づくり健康センター福祉保健所支総合礎
 7 6 1 3 - 3 8 4 3 - 0 3

「男性のための初心者料理教室」申し込み用紙

氏名		年齢	
住所	〒 ー		
電話		過去の講座 受講歴	有・無

※ 確認したい事項がある場合、職員がご連絡することがあります。
電話番号は日中に連絡がとりやすい番号をご記入ください。