

# 料理講座

～元気ごはん健康寿命を延ばそう～



令和5年10月20日（金） AM10:00～11:00



講師 ▶ 食文化・料理研究家  
中村 和憲 氏

内容 ▶ 健康寿命を延ばす食事についてのお話  
講師によるレシピ紹介

実演

対象 ▶ 松山市在住で65歳以上の方

定員 ▶ 10組（定員を超えた場合は抽選とします）  
※当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。

参加費 ▶ 無料（インターネット通信料はご負担ください。）

準備物 ▶ 『ZOOM』をダウンロード済みのパソコン、タブレット、スマートフォンの  
いずれかをご用意ください。



## 申込方法

Web応募フォームより申込受付。

松山市社会福祉協議会ホームページ「お知らせ」欄またはQRコードを読み取って申込みください。

※松山市ふれあい・いきいきサロンでの申込は担当コーディネーターへご連絡ください。

## 応募期間

令和5年9月4日（月）9：00～9月22日（金）17：00

※当選のお知らせは当選通知の発送をもってかえさせていただきます。

お知らせがない場合は、当選できなかったものとご了承ください。



お問い合わせ先 松山市社会福祉協議会

地域支援課 TEL：089-941-3828 北条支所 TEL：089-993-1400

メールアドレス：salon@matsuyama-wel.jp