

# 健康寿命を延ばす



## 料理教室



管理栄養士指導の下、  
健康寿命を延ばすために、  
塩分控えめの料理や良質のたんぱく質が  
とれる料理、野菜を使った料理を作ります！

**日時: 3月19日(火)**

**10:30~13:30**

**対象: 60歳以上の港区民**

**定員: 8名※申込順**

**費用: 700円(材料費)**

**申込: 2月22日(金)~定員まで**



☆詳しくは受付までお問い合わせください☆

**赤坂いきいきプラザ 3583-1207**