

わが町・わが村 介護予防事業について

○与那原町○

「男の綱がる料理教室」「体にやさしい料理教室」

町の包括支援センターの栄養士が講師となり、男性を対象とした料理教室と健康づくりに特化した料理教室を毎月それぞれ1回ずつ開催しています。

料理を覚える楽しさを見出すことやグループで調理実習を行うことを通して交友を広げることを目的としています。

参加することで、料理の知識や技術が向上するだけでなく、日頃から栄養等の食にすることへの興味関心をもつことにも繋がっています。季節にあったテーマで分かり易いレシピなので、お家へ帰っても実践できる内容となっております。毎回、皆さん熱心に栄養士の話を聞いて調理に取り組まれています。



令和2年度