

経験ゼロのシニア男性向け料理教室

包丁を握ったことのない未経験者でも、気軽に、肩ひじ張らず、楽しく参加できる内容です。

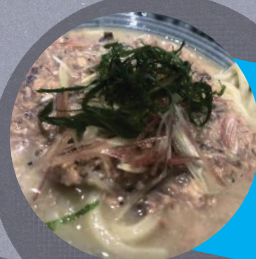
奥様の負担軽減に、昼食くらい作れるようになりたいとお考えの心優しい旦那様。誰にも邪魔されず、気を遣わず自分の作ったものを食べるという孤高の行為を愛する殿方、ぜひご参加ください。

8月8日 土 11:00
~13:00

【当日の流れ】

- ① (年代別)シニアに必要な栄養ミニ講話
- ② 冷凍野菜や缶詰を使った簡単料理実習
- ③ 密を避けつつ、楽しく試食 (ランチ)

今回作るのはこの4品

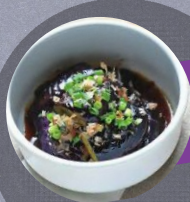


八戸さば水煮缶と冷凍うどんで作る
「ぶっかけ冷や汁うどん」
★DHA・EPAで認知症予防 ★出汁要らず
★火も使わない ★包丁は少しだけ使用

ミックスビーンズとちくわで作る
「デパ地下風プロテインサラダ」
★高齢者はたんぱく質摂取が重要です
★さりげない隠し味・隠しワザ教えます



冷凍食材活用で手間要らず。
味も染みてる「茄子の煮浸し」



調理時間10秒!?!でも手抜きに見えない
もう1品。冷奴に乗せても
美味しい「オクラなめたけ」



当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いします。

申込 要項

対象者: 50歳以上の市民 (50歳未満、女性の参加はご相談ください)
定員: 8名 (先着順) 申込期限 8月6日 (木) 参加料 500円
会場: サンタハウス弘前公園 (弘前市元大工町26-1 裏面記載の周辺図をご参照ください)

生涯活躍 のまち

サンタハウス弘前公園 (社会福祉法人弘前豊徳会) は弘前市と連携し、高齢者の移住・Uターンを受け入れるとともに、移住者と地域住民とが交流しながらいきいきと安心して住み続けられるまちづくりに取り組んでいます。

「元気なうちに」住み替えて、健康寿命を延ばす。
地域内の住み替えと移住・Uターン両方に対応。

健康維持と介護予防に適したサービス付き高齢者向け住宅

サンタハウス弘前公園



立地最高
弘前公園
徒歩2分

すぐ住める
家具家電付
部屋4室

浴室
完備

建物を出て100歩で外濠。

8月から2室空きます!!

24時間いつでも入浴可能。

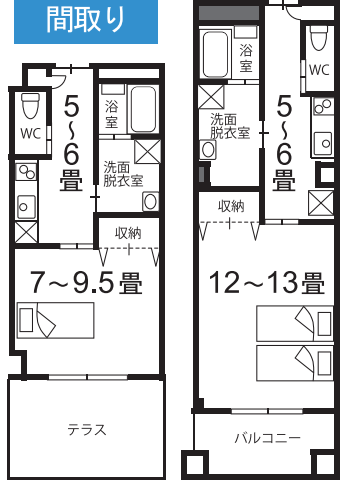


運動
設備

交流・談話
スペース

図書コーナ
「坪田文庫」

1階で運動・交流も可能。コロナ対策とフレイル予防が両立できる安全安心の「住宅」です。



Aタイプ Bタイプ

長期入居・短期滞在 募集中

★長期入居

入居条件 50歳以上

入居時費用 敷金1カ月

家賃 115,700円～(共益費・生活支援サービス費込)

空室状況(Aタイプ) 2・3階…× 4・5階…○

空室状況(Bタイプ) 2階……○ 3階…×

Aタイプ居室には、隣同士で行き来可能なコネクティングルームもございます。(5階残1組のみ)
居室により、広さ、向き、テラス/バルコニーの種類が異なります。
家賃の他、居室水道光熱費、食事代(食数分)が別途請求となります。

★家具付居室短期滞在コース (最短30日からのご利用になります。)

6,000円/日

・食事、光熱水費別
・2人目+257円/日

お問い合わせ・お申し込み
☎0172(88)7707

社会福祉法人 弘前豊徳会
サービス付き高齢者向け住宅 サンタハウス弘前公園
〒036-8202 弘前市元大工町26番地1
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp

