

## 新春のココロとカラダをハッピーに☆

### 長友ゆかり先生の Cooking lesson ♪

2022年はお料理に興味をもってみませんか？

料理は作る楽しみ、味わう楽しみ、学ぶ楽しみなど  
様々な要素を持ち合わせています。

長友ゆかり先生の楽しく優しい料理 lesson でココロ  
とカラダがハッピーになれるヒントを一緒に学んで  
みませんか？



今回は季節のお料理を  
4品程度作る予定です

- 開催日 令和4年1月26日 (水)
- 時間 10:00～13:00
- 場所 鹿児島市精神保健福祉交流センター 2階 調理室
- 講師 長友ゆかり先生 (管理栄養士 南日本新聞：鹿児島元気食彩連載中)
- 対象者 鹿児島市にお住いの精神障がいのあるご本人
- 定員 6名 (定員を超えたら抽選)
- 参加費 無料 (材料代500円)
- 申込締切 1月23日 (日曜日)  
抽選結果については1月24日午後以降に当方よりご連絡いたします

【申し込み・問い合わせ先】

☎070-1500-9696

電話受付時間 9:00～17:30 (火・日曜日を除く)

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく内)

Recover と Relax を目的にしたステップアップの場

Refé リーフエ (担当：橋口・北)

