

平成 29 年度

第 1 回ふれあい料理教室

健康は「日々の食生活からつくられる」といいます。

この機会に「バランスの良い栄養を考えた食事」をみんなで楽しく学びましょう。

今回の講師

ヘルス芝ざくら 井上静枝さん

メニュー

○まぜご飯

○ほうれん草ともやしの白和え

○フルーツポンチ



<募集要項>

と き	平成 29 年 4 月 25 日 (火) 10 時 00 分から
と ころ	文化センター 調理実習室
対 象 者	どなたでも参加できます。男性も是非ご参加ください。
募集定員	12 名 (先着順)
参 加 費	無料
持 ち 物	筆記用具、エプロン、タッパー等
参加申込	4 月 21 日(金)までに社会福祉協議会へ ☎29-3390 ※送迎の相談に応じます。