

# 平成30年度

## 第2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。



と き	平成30年7月25日（水） 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
講師	ヘルス芝ざくら会員
メニュー	<ul style="list-style-type: none"><li>・あんぱん（滝上産の小麦粉「きたほなみ」を使用）</li><li>・トマトのファルシー（トマトをくり抜き、その中に鮭などの具材を詰めた料理です。）</li><li>・かぼちゃのスープ（滝上産のフレークを使用）</li></ul>
持ち物	筆記用具、エプロン、タッパー等
参加申込	7月18日（水）までに社会福祉協議会（☎29-3390）へ申し込みください。

滝上町社会福祉協議会

この事業は赤い羽根共同募金の支援を受けています。

