

# 平成30年度

## 第3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10月22日（月）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  | ・野菜たっぷり中華丼 ・長芋とオクラの梅肉あえ<br>・わかめスープ ・ヨーグルト寒天<br>※材料等の都合により一部変更する場合がありますのでご了承ください。 |
| 持 ち 物 | 筆記用具、エプロン、タッパー等  |
| 参加申込  | 10月12日（金）までに社会福祉協議会<br>（☎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。