

健康料理講座

健康料理で生活習慣病を予防しよう！

初心者歓迎

開催日

6/12、6/26、7/10、7/17(木)

の4日間 10:00～12:30

調理しながら健康と食について学びましょう！
調理中はマスクをします。



- 会場**：中央公民館 実習室
対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上
定員：12名（応募多数の場合は抽選）
持ち物：マスク、エプロン、三角巾、
ふきん1枚、台ふきん1枚
参加費：3,300円（事前集金）
申込：電子申請、往復ハガキ又はFAXに、
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(FAX番号)を
明記し5月22日（木）までに中央公民館まで

5/22(木)
申込締切



電子申請で
お申込みの方は
二次元コードを
読み込んでくださ
い。

開催日	テーマ	メニュー			
		主食	主菜	副菜・汁物	デザート
1 6月12日 (木曜)	食事を楽しみましょう	ごはん	かぼちゃとピーマンの カレー炒め	じゃがいもの 冷製豆乳スープ	
2 6月26日 (木曜)	1日の食事のリズムから、 健やかな生活リズムを。	ごはん	ガーリックチキン	小松菜とチーズの わさびヨーグルト和え	
3 7月10日 (木曜)	適度な運動とバランスのよい 食事で、適正体重の維持を。	そうめん	パセリとチーズの 肉巻き	ゴーヤのピカタ	トマトゼリー
4 7月17日 (木曜)	主食、主菜、副菜を基本に、 食事のバランスを。	コーンとツナ のサラダ混ぜ ごはん	れんこん ハンバーグ	トマトの カラフルサラダ	マンゴー ヨーグルト