

# 健康料理講座

健康料理で生活習慣病を予防しよう！

初心者大歓迎！

開催日時

6/11(木), 6/25(木), 7/9(木), 7/23(木)  
10:00~12:30 全4回

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。



お申し込みは  
こちらから  
(4月24日(金)~)

5/18(月)  
申込締切



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、  
布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具

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・氏名・住所・電話番号(FAX番号)・年齢  
を明記し5月18日(月)までに中央公民館まで

回	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11日 (木曜)	食事を楽しみましょう	ごはん	豚肉の甘辛焼き	わかめともやしの ナムル	
2	6月25日 (木曜)	1日の食事のリズムから 健やかな生活リズムを	キノコと鮭の 炊き込みご飯	キャベツメンチ	中華風コーンスープ	
3	7月9日 (木曜)	適度な運動とバランスの 良い食事で適正体重維持を	豚しゃぶそうめん	川幅コロッケ	小松菜とえのきの 味噌汁	りんごと パイナップルの 盛り合わせ
4	7月23日 (木曜)	主食、主菜、副菜を 基本に食事のバランスを	カレーチーズ 焼きおにぎり	鶏肉の野菜炒め	なすとみょうがの 味噌汁	

【お申し込み・お問い合わせ】 中央公民館 〒350-0054 川越市三久保町18-3  
TEL:049-222-1394 FAX:049-226-2006