

市民の方対象!

調理実習



管理栄養士が考案した栄養バランスが整った献立を学んでみませんか？

ふだんの食材で
できる!

みんなで
お食事が
できる!

学んで作って
食べて
1回450円!

- 場所:各公民館調理室
- 時間:9時30分~13時まで
- 参加費:450円(食材費)
- 持ち物:エプロン・三角巾・マスク・ふきん2枚
- 申込方法:実習日の10日前までに下表の連絡先にお申し込みください。

※お住まいの地区以外の公民館でも参加OK。
 ※ご興味のあるテーマを選んで1回から、ご参加いただけます。
 ※もちろんリピーターも大歓迎!

✿お気軽にご参加ください✿

テーマ 会場	野菜たっぷり おいしく減塩	保存食の 活用	米利用料理	フレイル 予防	糖尿病予防	連絡先
上尾 公民館	7/17(水)	9/27(金)	10/30(水)	12/5(木)	12/16(月)	高橋 048- 771-4554
平方 公民館		10/29(火) 平方公民館主催 事業のため、 公民館へ直接申込				
原市 公民館	7/18(木)	9/14(土)	11/2(土)	11/29(金)	12/13(金) 原市公民館主催 事業のため、 公民館へ直接申込	西田 080- 5177-0611
大石 公民館	7/17(水)	9/18(水)	11/8(金)	12/6(水)	12/18(水)	工藤 090- 1452-5407
上平 公民館	7/24(水)	9/26(木)	11/6(水)	12/12(木) 上平公民館主催 事業のため、 公民館へ直接申込	12/13(金)	小柴 048- 776-8896
大谷 公民館	7/23(火)	9/27(金)	11/1(金) 大谷公民館主催 事業のため、 公民館へ直接申込		12/20(金)	山田 090- 5310-8066