

りらーと八幡【公民館】料理教室

日にち

11月27日(金)

時間と場所

午前10時～午後1時

りらーと八幡 調理室

「おいしくヘルシー ダイエット料理」

【内容】

健康的にダイエットするためのポイントと調理実習

- ・きのこ衣のシュウマイ
- ・小松菜とくずし豆腐のなめたけ和え
- ・レンコンとひじきの梅サラダ
- ・かきたま汁
- ・豆乳プリン

ひゃくたけ あきこ

講師 **百武 安紀子 さん**
(管理栄養士)

対 象：市内在住、在勤の方

定 員：16人(申込順)

持ち物：エプロン・三角巾・タオル・マスク

持ち帰り用容器(残った場合)

参加費(食材料費) 600円

支払いは

11月20日(金)までに

りらーと八幡【公民館】窓口へ

申込み：10/6(火)～

窓口または電話・電子申請でりらーと八幡【公民館】へ

受付：午前9時～午後5時(月曜休館・祝日の場合は翌平日)

電 話： **048-995-6216**

電子申請はコチラ↑

