

『体にやさしい料理教室』

旬の食材を使って体や腸を元気にする料理作り



開催日 6月27日(水曜日)
10:00~13:00



★ メニュー ★

- ・玄米ピースごはん
- ・茄子としし唐のみぞれ揚げ浸し
- ・車麩の角煮風
- ・きゅうりのらっきょう和え
- ・すももゼリー など

※メニューは変更になる場合がございます



※写真はイメージです

担当講師

綾部美津子



- ・管理栄養士
- ・マクロビオティックインストラクター

体にやさしい健康的な食事を皆さんと一緒に楽しくお料理したいと思います。

対象：18歳以上(高校生を除く)

募集定員：20名(先着順)

参加費：1,400円(材料費込み)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間：5/22(火)から
定員になり次第終了

問合せ先 城島保健福祉センター「城島げんきかん」

久留米市城島町楢津739-1 電話 0942-62-2122

主催 シンコースポーツ九州株式会社