

男性の参加も大歓迎!!

# 料理教室

## 初夏の簡単健康ごはん

男性でも調理できる栄養たっぷり、口当たりあっさり  
の簡単料理を学び、暑い夏に負けないカラダを!!

6月5日(水) 10:00~13:00(予定)

野菜たっぷり  
とりつくね

くずし  
じゃがいもの  
コーンスープ

なすの  
そうめん風

かぼちゃと  
アボカドの  
ツナサラダ

あずき  
ゼリー

場 所 : 地域総合センター水堂 本館 料理教室  
持ち物 : エプロン、三角巾 (バンダナ)  
参加費 : 800円 (当日、講師にお渡しください)  
定 員 : 10人 (先着順)

お問い合わせは地域総合センター水堂本館まで

TEL 06-6436-8681

MAIL info8681@mizudou.jp

キリトリ

令和6年度 料理教室 (6月) 申込書

住所 尼崎市

年齢

ふりがな  
名前

電話番号

※ご記入頂きました個人情報については、実施する事業のために使用し、他の目的には使用いたしません。