

クッキング教室のご案内

当会で学んでいる健康づくりのための食事や、調理のアイデアなどを地域の皆さまにも体験していただきたく下記のとおり「クッキング教室」を開催します。
どなたでも お気軽に ご参加ください。

9月 28日（月）

- 場 所 木祖村 保健センター
- 時 間 昼の部 → 10:00～12:00
夜の部 → 18:00～19:30
- 内 容 手軽に野菜チャージ！生活習慣病予防のメニュー
夏野菜と豚肉のガーリックソテー、カラフルポテトサラダ、野菜たっぷりコンソメスープ
- 持 ち 物 エプロン・三角巾（バンダナ・手ぬぐい）
材料費 300 円
- そ の 他 作った料理は、試食をします
ご都合により、お持ち帰りもできます



◆ 主 催 木祖村食生活改善推進協議会（食改）^{しょっかい}

「食」のボランティア活動をしているグループです

◆ お申込み・お問合せ

食生活改善推進協議会 会 長 奥原【電話36-2102】

事務局 田中【電話36-2001】（木祖村役場 住民福祉課内）

こちらからも お申込みできます➡



◆ 申込み期限 9月 18日（金）