令和8年度　西ふれあいセンター　高齢者支援事業　11月募集

心温まる冬のひとときを

料理教室

冬の彩りクリスマスランチ♪

メニュー

＊雑穀ごはん
＊鶏肉の和風グリル～バルサミコ風味～
＊さつまいもとクリームチーズのカナッペ
＊ゆずドレッシングのサラダ
＊トマトオニオンスープ
＊お手軽オーブンアップルパイ

【講　師】　管理栄養士　松下 暢子　先生
【日　時】　12月13日（日）　10時～13時
【対　象】　高校生以上（抽選時65歳以上優先）
【場　所】　西ふれあいセンター
　　2階　調理実習室
【受講料】　1,230円
【材料代】　1,270円程度
　　※昼食としてみんなでいただきます。
【定　員】　20名
【締　切】　11月29日（日）必着

※年４回（6・9・12・3月ごろ）開講予定

お申込みはこちら