



簡単!時短!

健康料理教室

(全2回)



日時 8月27日(水)、9月24日(水) 両日 10:00~12:30

※この講座は全2回分のお申込みとなります。

～薬膳料理～

8/27のメニュー

- ・薬膳カレー
 - ・ターメリックバスマティライス
 - ・レモン芋
- (サツマイモとレモンのデザート)

～季節の食材を使った料理～

9/24のメニュー

- ・高野豆腐のカルボナーラ
- ・お野菜のオイスターソース炒め
- ・梨のコンポート

場所 岡山ふれあいセンター 2階 調理実習室

受講料 2,460円 (材料代別途 1回につき1,000円程度)

定員 24名

締切 令和7年 8月13日(水) 必着

お申込み方法につきましてはチラシ裏面をご覧ください



講師 田中 まり先生
(薬膳料理・健康教室「壽桃」主宰)

お問合せ先

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
TEL(086)274-5151 FAX(086)274-5100
Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



Instagram



ホームページ

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**8月13日（水）必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100
Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



WEB
申込フォーム

- ※講座時間は調理の進行による目安となりますので、予めご了承ください。
- ※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。
- ※受講の対象は高校生以上です。
- ※応募者多数の場合は抽選（65歳以上の岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- ※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問合せください。
- ※Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問合せください。
- ※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係まで連絡ください。
- ※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

----- 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください） -----

講座名	簡単！時短！健康料理教室		申込日	令和 7 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -
食物アレルギーについて	食物アレルギーが ある ・ ない		食物アレルギーがある方	アレルギーのある食材について具体的に教えてください