

令和8年度 第1回 山根女性学級

秋の健康料理教室



食事バランスガイドを使って簡単にバランスをとろう
【災害時のためのポリ袋調理】



～メニュー～

トマトクリームパスタ・ボン酢ピクルス
干し芋蒸しパン・豆乳ラッシー

期 日：令和8年10月15日（木）
時 間：9：30～12：30
場 所：山根市民センター 調理室
講 師：食生活改善推進員山根支部
参 加 費：300円
募集定員：12名
持 ち 物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
申し込み期限：10月9日（金）までに参加費を添えて
山根市民センターへお申し込みください。



お問い合わせ：山根市民センター ☎029-252-0966



秋の健康料理教室 申込書



名 前	住 所	電 話 番 号

