

参加者
募集中

食生活改善推進員による生活習慣病予防の

健康料理教室

テーマ

『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】

【日 時】 令和8年 12月2日(水)

午前 10時から 12時

【場 所】 水戸市国際交流センター 3階 調理室

【参加費】 500円

【定 員】 15名(先着順)

【持ち物】 エフロン・三角巾・マスク・筆記用具

【申込み】 11月2日(月)～11月20日(金)までに

五軒市民センターへ参加費を添えてお申込みください。

(平日9時～17時)

※材料準備の都合上、キャンセル時の返金はありません



メニュー

- トマトクリームパスタ
- ポン酢ピクルス
- 干し芋蒸しパン
- 豆乳ラッシー
- ごはん



【問合せ】

五軒市民センター
水戸市備前町 6-59
国際交流センター内
☎226-4156

主催 食生活改善推進員五軒支部
共催 五軒市民センター