

令和7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」

〈メニュー〉

和風ドリア
具がたっぷりスープ
わらび餅

日時：令和7年10月16日（木）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：参加費を添えて10月10日（金）まで。

お問合せ：山根市民センター ☎252-0966



秋の健康料理教室 申込書



氏名	住所	電話番号

