

手軽に作れる！

参加者
募集

健康お料理教室(全3回)

～腸活・温活で身体の調子を整える～

” 腸活と温活をテーマに、家庭で取り入れやすい健康レシピを学ぶ ”
お料理とお菓子づくりを大人気の先生が教えてくれます♪

第1回

10月2日(金)

9:30～13:00

彩り豊かな洋風腸活メニュー*

第2回

11月20日(金)

9:30～13:00

米粉・粃・お味噌で作る
身体にやさしいお菓子*

第3回

R9年1月22日(金)

9:30～13:00

やさしいお出汁の和食で
身体の調子を整える温活メニュー*

各回3～4品作ります♪



【場 所】 水戸市桜川市民センター 調理室

【講 師】 軽部 知美 先生 (食育アドバイザー・料理研究家他)

【参加費】 4,500円(全3回分・材料費等含む)

【募集人数】 12名(定員になり次第締め切ります)

【対象者】 水戸市にお住まいの方、全3回参加できる方

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル2枚

【お申込】 8月18日(火)から9月4日(金)まで《平日8:30～17:15》

桜川市民センターへ直接参加費を添えてお申し込みください。

※キャンセルは9月15日(火)17時までとなります。

【問合せ先】 水戸市桜川市民センター TEL029-251-0359

主催：水戸市桜川市民センター