



栄養料理教室



丈夫な骨でイキイキ暮らそう！



カルシウムをしっかり摂れるバランス献立

カルシウムは人体と健康の支柱！ 汗をかく夏に不足しがちなカルシウムのおいしい食べ方、教えます！
楽しくみんなで料理して、一緒においしくいただきましょう。

7月23日(日)

10:30~13:00

材料費: 1000円
※当日受付にて現金払い

会場: 阿佐谷地域区民センター 3階 料理室

講師 すぎなみ栄養と食の会 代表 管理栄養士 中村直美 氏

主食 : ミルクピラフ
主菜 : 豆腐の肉巻きおろしポン酢かけ
副菜 : ひじきのサラダ
汁物 : 豆乳味噌汁
デザート: 若草ケーキ

持ち物

エプロン、マスク、三角巾、
布巾、手拭きタオル、お茶
等の飲み物、筆記用具、
材料費1000円、受講票

■応募締切 7月2日(ハガキ必着)

■往復はがき(一人一枚)に ①「栄養料理教室」と明記し、②氏名
③住所④年齢⑤電話番号を記入の上、当協議会(〒166-0001
杉並区阿佐谷北1-1-1 阿佐谷地域区民センター協議会)へご応募
ください。

■WEBでの応募は、右のQRコードの当協議会ホームページから。

■募集人数 16名(応募者多数の場合は抽選)

■長寿応援ポイント対象事業



主催: 阿佐谷地域区民センター協議会 TEL 03-5364-9903