

コミュニティ講座

からだに
嬉しい

ヘルシー献立

～いつもの食材を簡単アレンジ料理～

日時 第1回 平成30年3月1日(木) 13:30～16:00
鍋に飽きたときの体あったかヘルシー献立

第2回 平成30年3月7日(水) 13:30～16:00
冬に弱った体力を回復するヘルシー献立

第3回 平成30年3月15日(木) 13:30～16:00
揚げずにらくうまヘルシー献立



会場 長房市民センター 調理室
八王子市長房町506-2 (高尾警察署前バス停から徒歩5分、南浅川にかかる陵東橋近く)
TEL042-664-4774

講師 伊藤和子さん (管理栄養士)

参加費 1名 4,000円 (全3回分) ※初日に集金します

定員 各日 16名 先着順

持ち物 エプロン、食器用ふきん、手拭きをご持参ください。

申込方法 長房市民センターの窓口またはお電話にてお申込みください。

申込期日 平成30年2月23日(金)まで ※定員になり次第締め切らせていただきます

主催/(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団 共催/長房地域住民協議会
問い合わせ:コミュニティ振興課 (TEL042-648-1531)