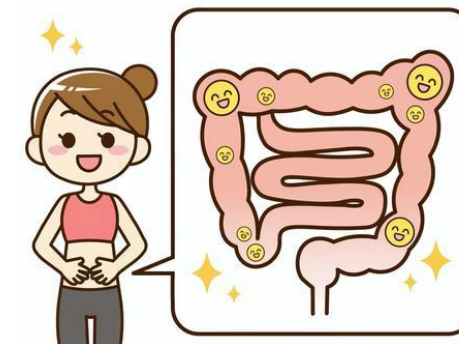


## <カラダ整う！ 腸活ランチ>

### 【メニュー】

- ・和風ドライカレー
- ・鶏ごぼうサラダ
- ・発酵トリオのもみもみシャーベット



管理栄養士の中島順子先生による生活習慣病予防の料理教室の開催です。

食物繊維たっぷりの食材を使って作るランチメニューです。腸の調子が整うと免疫力がアップし、生活習慣病予防と感染症に強いカラダ作りを助けます。4人1組で調理して試食をしていただき、持ち帰り不可となります。

日 時：2023年10月14日（土）10:00～13:00

定 員：12名

参加費：1500円

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク

申込期間：9月22日（金）10:00～9月23日（土）21:00（電話にて 取手ウェルネスプラザ☎0297-71-2122）

抽選後、9月25日（月）10:00より当選者のみ電話でご連絡いたします。（キャンセルが発生した場合には再抽選の上、ご連絡いたします）

### 料理教室にご参加いただく方へのお願い

- ・料理教室では引き続きマスク等の着用をお願いいたします。
- ・体調の優れないお客様はご来場をお控えください。
- ・遅刻された場合、教室の進行に支障がでる恐れがあるため、参加をお断りする場合がございます。

ご来場のお客様にはご理解とご協力をお願い申し上げます。