

【メニュー】

- サバと大豆のキーマカレー
- レンコンのしそ風味ヨーグルトサラダ
- さつまいものみそバターがらめ

血液をサラサラに保ち、病気に負けない体づくりのためのポイントを管理栄養士の中島順子先生に講話と調理実習でやさしく解説していただきます。健康食の合言葉『ま・ご・わ・や・さ・し・い』は何でしょうか？料理教室に参加してバランスの良い食事を目指しませんか？



【イメージ写真】

日 時：11月22日（金）10:00～13:00

定 員：12人（申し込み多数の場合は抽選となります）

対 象：18才以上の方

参加費：1700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：11月8日（金）【10:00～21:00】～11月9日（土）【9:00～21:00】

（電話にて 取手ウェルネスプラザ ☎0297-71-2122）

抽選後、11月11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。