

『適量！健康バランス定食をつくってみよう』

- ・ 鮭のパン粉焼き
- ・ チンゲンサイとひじきのごまあえ
- ・ だし香るみそ汁

管理栄養士の中島順子先生による生活習慣病予防料理教室の開催です。

主菜と副菜のバランス良く、適量を食べることの重要性をわかりやすく講話と調理実習で説明いたします。試食をして実感してみてください。



日 時：10月1日（土）10：00～13：00

定 員：6名

参加費：1500円

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、電卓、マスク

申込期間：9月22日（木）10：00～9月23日（金）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（日）10：00より電話にてご連絡いたします。（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。）

新型コロナウイルス感染症予防に関するご案内

- ・ マスク等の着用をお願いいたします。
- ・ 受付時に検温をさせていただきます。（37.5℃以上のお客様は入室をご遠慮いただく場合がございます）
- ・ ご試食はアクリル板を設置してお召し上がりいただきます。
- ・ 今後の感染拡大の状況により、教室中止等内容の変更の場合がございます。

ご来場のお客様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。