

ヘルシークッキング

健康なからだ作りに“食”は欠かせません！
お家でも簡単！おいしくてヘルシーな料理を学びましょう♪

日時

- ① 令和元年11月22日（金） 10：00～13：00
- ② 令和元年12月13日（金） 10：00～13：00 ※託児あり(要相談)

会場

小田原ガスショールーム ecolia ダイナシティ店

講師

管理栄養士 野口友美氏

メニュー

- ・ しらすとブロッコリーのパスタ
 - ・ 卵とグリーン野菜のデリサラダ
 - ・ 根菜とお豆のミネストローネ
 - ・ ヨーグルトのデザート
- ※①と②は同じ内容です



対象

小田原市在住の方 各回定員12名（申込先着順）

持ち物

エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具

参加費
500円

申込締切

- ① 11月15日(金)
- ② 12月6日(金)

申込方法

電話またはホームページの申込フォームから

申し込み・問い合わせ先
小田原市健康づくり課成人保健係
TEL：0465-47-4723
こちらの二次元バーコードからホームページにアクセスしてください⇒

