

募集期間を延長します！



長作公民館主催講座

スポーツキッズのための 料理教室

持久力と体の調子を整える食事とは？
調理実習も交えながら一緒に学びましょう！

日時 2025/6/29(日) 10:00~13:00

会場 長作公民館 調理室

対象 成人 12人

材料費 800円

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・
ふきん

講師 日本食育協会 スポーツ食育アドバイザー
伊藤 はな子氏
調理師 鷺山京子氏

募集期間 ~6/25(水) ★先着順

＜献立＞
持久力をつける
ミートローフ
身体の調子を整える
みそ汁・副菜

※アレルギーのある方は申込時にお知らせください

申込み・問合せ

長作公民館 花見川区長作町1722-1

TEL 043-258-1919

電話、当館窓口（9時～17時）

またはHP申込みフォームから申込みください

長作公民館HP

