



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

6/1(日)～14(土)

応募多数の場合は抽選となります。募集期間内で定員に
満たなかった場合は先着順で申込みをお受けいたします

※アレルギーのある方は申込時にお知らせください

＜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

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

