



参加無料
新宿公民館

2025年度事業



お肉料理教室

元気の秘訣は
タンパク質

10.28 火曜 10:00-13:00

おいしく
食べよう

お肉は元気の源です！鶏肉・豚肉の2品を作って、みんな
でいただきます。しっかりタンパク質をとりましょう

- ・鶏肉とキノコのトマト煮（左写真）
 - ・豚しゃぶとキャベツの回鍋肉風ピリ辛ダレ
- ※予定

対象：成人15人 参加費・材料費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具

講師：千葉県栄養士会所属 姥島香織先生

共催：千葉県食肉事業協同組合連合会

※千葉県食肉事業協同組合連合
会から食材等を提供いただき参
加無料で実施します。参加者の
氏名・住所（町名まで）を会に
提出する必要があります。ほか
の目的に利用することありま
せん。ご承知の上お申し込みく
ださい

申込受付 10/2（木）～6（月）電話・窓口で

*応募多数の場合抽選、当選者にのみ10/7（火）・8（水）に電話します

申込み

043-243-4343

新宿公民館

ご参加お待ちしております！！



JR千葉駅徒歩11分、京成.千葉中央駅徒歩5分
9:00-17:00 ※週末も開館

↑HPではほかにも
講座情報を紹介しています