

おいしく健康！ヘルシー料理教室

メニュー

変わりガパオライス/もずくスープ
春雨と白菜のツナマヨサラダ
スイートポテト



日 時：令和 7 年 11 月 8 日（土）午前 10 時から午後 1 時
会 場：川戸公民館 1 階 集会室（受付）/調理室
講 師：永井 富貴子 先生
費 用：600 円
対 象：65 歳以上の方
定 員：12 人
持 ち 物：エプロン、三角巾（バンダナ）、ふきん 2 枚、



筆記用具、飲み物、マスク（調理中着用）、スリッパ

※ 当日、料理の持ち帰りは出来ません。



申込方法

申込期間：令和 7 年 10 月 25 日（土）までに

下記のいずれかの方法でお申込みください

① 直接

川戸公民館事務室へお声がけください



② 電話【☎：043-265-9256】

（※①②の受付時間は午前 9 時～午後 5 時まで）

③ HP の申込フォームから（10 月初旬に掲載予定）

【URL：<https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>】

川戸公民館 HP



応募者多数の場合は抽選となります。

①②の方法でお申込みいただき、抽選となった場合は

当選者にのみご連絡いたします

