



ゆっくりつなげて、やさしくつんで、うれしくてあったかい……………尼崎市立小田地区会館自主講座

寒い季節にカラダもこころもほっこり温まる滋養のつく献立です。

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- レンジでロールチキン
- 野菜スープ
- 茶飯
- アップルゼリー



日 時： 平成31年2月23日(土) 午前9：30～12：00

場 所： 尼崎市立小田地区会館 2F 料理教室

対 象： 一般（10歳以上） 定員 16名

参加費： 800円（材料費含む）

申 込： 2月4日(月)より、前々日までに参加費を添え直接
当館へお申込み下さい。

持 物： エプロン、三角巾（髪を覆うもの）、手拭き用タオル
布きん、筆記用具

講 師： 管理栄養士 今村 直江さん

*申込み締め切り後のキャンセルはご返金出来ない旨ご了承下さい！



JR尼崎駅より南へ400m P20台あり

●お問合せ、お申込は… 尼崎市立小田地区会館 尼崎市長洲本通1丁目15-38 ☎06-6488-2574

FAX 06-6488-9939 HP <http://w8.alpha-web.ne.jp> E-mail odaruma@mx8.alpha-web.ne.jp