



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……………尼崎市立小田南生涯学習プラザ自主講座
暑くなりましたね！暑さに負けないよう体に優しいメニューで体を整えていきましょう！

カラダにやさしい 料理塾

今回のお品は…

- 彩りそうめん
- 豆腐と長芋のふわっと汁
- ミニトマトのおろし和え
- 白ごまプリン



- 日 時： 令和元年7月13日(土) 午前9：30～12：00
場 所： 小田南生涯学習プラザ（旧小田地区会館） 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： 6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… 尼崎市立小田南生涯学習プラザ 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 kannri@odaminami-plaza.com