



# 笑顔健康クッキング

～骨をじょうぶにする食生活～



7月17日(金)

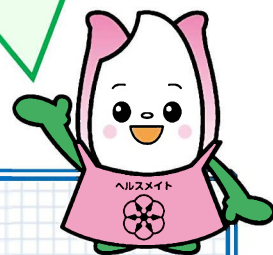
9:30～12:00

(受付9:15～)

小須戸まちづくり  
センター

健康のために工夫できる食事  
や運動について学んでみませ  
んか?どなたでもお気軽にご  
参加ください。

秋葉の里白雪もち麦 150g  
プレゼント



- 内 容： テーマについて講話、  
調理実習と 試食（主食、主菜、副菜）
- 持ち物： 筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、  
ふきん、台ふきん、  
みそ汁の汁（※塩分測定希望者）
- 参加費： 500円（食材料費として）
- 定 員： 先着12名（要予約）
- 申込期間： 6月15日（月）～7月13日（月）

お申込先 小須戸地区公民館

電話 0250-25-5715

（平日9時～17時の間）