四季のヘルシー クッキング講座

詳しくは
各回のチラシを
ご覧いただくか、
お気軽にお問い
合わせください。

季節の食材を使って、各回のテーマに合った
ヘルシーで簡単な料理を作ります。
作った料理を食べながら簡単な栄養講座を
聞き、楽しく健康を考えていただく講座です。

開催回数	年４回
対　象	小学生（保護者要参加）以上で料理に興味のある方
申込方法	各回開催日の１ヵ月前から健康スタジアム受付にて、申込書をご記入の上提出され、参加費をお支払いください。 ＊申し込み期限日以降のキャンセルは返金いたしません。
時　間	１０：３０～１３：３０頃
開催場所	２階　第２研修室・調理室
参加費	５５０円　　友の会会員　４５０円 ＊共に税込み
定　員	各回１６名
持ち物	エプロン・三角巾(バンダナなど）・水分補給のもの
参加特典	健康スタジアム３時間利用半額券１枚進呈 (有効期限約３ヵ月)