

令和6年度 岡山県南部健康づくりセンター栄養講座

Cooking Lesson

管理栄養士によるミニ講話付き

健康づくり栄養講座

料理のレパートリーを増やしたい方におすすめ

簡単! おいしい時短料理
～レンジの活用法～

4月13日(土)・17日(水)

楽々! 作り置きおかず
～食品保存について～

6月15日(土)・19日(水)

お手軽! おもてなし料理
～食べ物と色について～

8月24日(土)・28日(水)

初心者のための栄養講座

料理が苦手な方にもおすすめ

さっぱりおかず 魚の南蛮漬け

5月18日(土)

夏におすすめ! ピーマンの肉詰め

7月20日(土)

おいしいパスタ ボロネーゼ

9月21日(土)

メインの他、小鉢、
スープ、デザート
なども作ります

開催時間
10:30～13:00

定員
各16名

参加料金
各1,830円
(税込み)

センター運動施設月会員の方
は300円引きです!

参加お申し込みは...

- ◆ 当センター受付、またはお電話でお申し込みください
- ◆ キャンセルされる場合は、開催日の7日前までにご連絡ください。それ以降にキャンセルされた場合は参加料金をお支払いいただきます。
- ◆ 定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ 高校生以上が対象です。

持ち物

- ◆ エプロン
- ◆ スリッパ
- ◆ 持ち帰り容器 (必要な方)

過去のレシピも掲載!



岡山県南部健康づくりセンター

TEL: 086-246-6250

〒700-0952 岡山市北区平田408-1

<https://www.okakenko.jp/center/>

【営業時間】 月～土曜日、祝日9:00～18:00

【休館日】 日曜日、お盆(8/13・14・15)、年末年始(12/29～1/3)

