

令和7年度 岡山県南部健康づくりセンター



栄養講座

Cooking Lesson



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

10月18日(土)・22日(水)

秋の腸活ごはん

～腸内環境について～



12月13日(土)・17日(水)

クリスマスはおうちパーティー

(アレンジでおせちにも使える料理です)

～冬を元気に乗り切ろう～

2月14日(土)・18日(水)

冬のヘルシー料理

～サプリメントについて～

初心者のための栄養講座

料理が苦手な方にもおすすめ



11月15日(土)

手作りしゅうまい

1月17日(土)

魚のから揚げ

3月14日(土)

人気の韓国料理 プルコギ

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1,960円(税込)

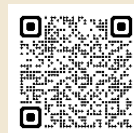
参加お申し込みは...

- ◆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)

