

栄養講座

健康づくり栄養講座

忙しい人のための簡単料理

4月18日(土)・22日(水)

冷凍&カット野菜を使った
簡単料理

～冷凍&カット野菜について知ろう～

6月13日(土)・17日(水)

時短&ヘルシー料理

～時短料理の工夫～

8月22日(土)・26日(水)

缶詰・乾物を使ったお手軽料理

～缶詰・乾物について知ろう～



初心者のための栄養講座

料理が苦手な方にもおすすめ

5月16日(土)

基本の天ぷら



7月18日(土)

米粉でつくるチヂミ

9月12日(土)

簡単！おいしい！そばろ丼

★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
- ◆持ち帰り用容器
(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)

