

令和5年度  
前期

岡山県南部健康づくりセンター栄養講座

小鉢・汁物・  
デザート付き

# Cooking Lesson

Time 10:30~13:00

各1,830円(税込)

定員 各12名

センター運動施設月会員の方は300円引きです!

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のレッスンです

春を味わう和食料理  
~減塩のすすめ~

4月15日(土)・26日(水)

手軽においしいイタリアン  
~朝食を食べよう~

6月17日(土)・28日(水)

家庭で簡単エスニック料理  
~野菜を食べよう~

8月19日(土)・30日(水)

## 初心者のための栄養講座

料理が苦手な方、男性にもおすすめのレッスンです

ちょっとひと手間 筑前煮

5月20日(土)

気軽に韓国気分 ビビンバ

7月15日(土)

おしゃれに パエリア

9月9日(土)

参加お申し込みは...

Lunch Food Dessert

持ち物

- ◆ 当センター受付、またはお電話でお申し込みください。
- ◆ 参加料金につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により休講となる場合も考えられるため、当面の間都合の悪い対応となっております(変更となる場合は掲示およびホームページ等でお知らせいたします)。
- ◆ 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。

- ◆ エプロン
- ◆ スリッパ
- ◆ 不織布マスク
- ◆ 持ち帰り容器(必要な方)

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)

