

令和5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

受講生
募集中!

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!

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

ハロウィンのパーティー料理
~もっと知ろう! 糖尿病~

10月14日(土)・25日(水)

おせち料理を手作りで
~もっと知ろう! 高血圧~

12月9日(土)・20日(水)

食卓を彩る ひな祭り料理
~もっと知ろう! 脂質異常症~

2月17日(土)・21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のレッスンです

スパイシー☆タンドリーチキン

11月18日(土)

あったかおいしい ぶり大根

1月13日(土)

手軽に作れる 酢豚

3月16日(土)

メイン料理の他、小鉢、汁物、デザートなども作ります。

メインの他、小鉢、
スープ、デザート
なども作ります



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
- ◆ 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
- ◆ 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)

