

栄養満点！おいしい！ 料理教室

受講者
募 集

栄養を考えた手軽にできる料理について楽しく学ぶ講座です。栄養満点でおいしい料理を作って、健康で笑顔があふれる食生活を送りませんか。

- ☆ 講 師 石 橋 明 美 先生（管理栄養士）
☆ 日 時 令和7年 11月30日 12月21日
令和8年 1月25日 2月15日 3月15日
全5回 いずれも日曜日 午前9時30分～11時30分
☆ 会 場 中央公民館料理実習室
☆ 準備物 エプロン、マスク、おてふき、タッパー（持ち帰り用）等。
☆ 内 容 栄養を考えたおいしい料理づくり
☆ お 願 い 材料の準備の都合上、欠席される場合は5日前（実施日の前の週の火曜日）までに、中央公民館まで連絡をしてください。

- ◎ 受講料 1,000円 ※材料費は実費。実施した日ごとに清算します。
◎ 対 象 18歳以上の赤穂市民および通勤・通学者
◎ 定 員 20名（先着順。定員になり次第締め切ります。）
◎ 申し込み 10月10日（金）から中央公民館にて受付
受講料を添えてお申し込みください。

受付時間：午前9時～午後5時 月曜日は休館日

- ◎ 問い合わせ先 中央公民館 TEL 43-7450 FAX 43-8440



「栄養満点！おいしい！料理教室」受講申込み

令和7年 月 日

ふりがな		男・女	歳
氏 名			
住 所			
電 話			

領 収 書

金1,000円

「栄養満点！おいしい！料理教室」受講料として領収いたしました。

令和7年 月 日

担 当 印

