

# 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り、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 氏名		男 ・ 女	歳
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

