

栄養満点！ おいしい！料理教室

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8年 11月22日 12月20日
令和9年 1月24日 2月21日 3月21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13日（火）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8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8年 月 日

担当 印

