

初心者
向け

メンズクッキングセミナー 「パワフルメニューで 残暑を乗りきる！体づくり」



定員
男性 16名

料理を始めたい！
やってみたい方

身近な人のための料理を作る
楽しさを学びましょう

紹介するメニュー(予定)

- ・チキンカレー
- ・魚を使った副菜
- ・ゼリー等

日時

令和6年8月27日(火)
10時から12時まで

講師

吉田 光一 先生
(東京聖栄大学准教授) 栄養士、調理師

場所

四谷保健センター
(四谷三栄町10-16)
3階 栄養室



ご参加で「しんじゆく健康ポイント」が貯められます。

持ち物

エプロン、三角巾
手拭きタオル、筆記用具



【申込み・問合せ先】

四谷保健センター

☎ 03-3351-5161

先着順・予約制・参加費無料

7月29日(月)～申込み開始