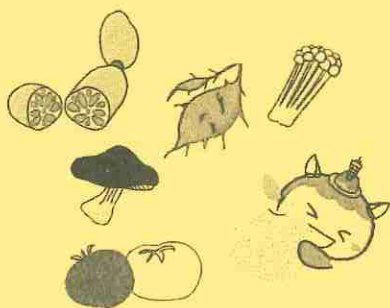


旬の秋野菜を食べよう

～免疫力を高めるご飯～

この頃の夏の暑さに身体は疲れていませんか？
夏バテや身体の不調に、自然が育んだ旬の野菜を取り入れて、
身体の免疫力を高めていきませんか？
身近な野菜を使って身体を元気に。この機会にぜひ参加してみませんか？



講師：藤沢栄養士の会さつき会

松井理恵さん(栄養士)

鈴木佳織さん(栄養士)



【日 時】9月12日(木) 午前10時～正午(開場 午前9時30分)

【会 場】片瀬公民館 第2談話室・実習室

★レクチャーの後、調理実習と試食を行います。

【定員】12人(応募多数の場合は抽選)

【教材費】900円(当日お持ちください)

【申込】8月21日(水)～8月30日(金) 電話または窓口にて

片瀬公民館(平日 午前8時30分～午後5時)

Tel:0466-29-7171 Fax:0466-25-8907

【抽選結果】9月2日(月)以降、お申込いただいた方全員にご連絡いたします。

