

実習テーマ

冬を元気に！ 身体を温める食事

2018年

12月15日(土)

時間 / 10:00~13:30

会場 / とやま健康パーク
2階調理室



前回風景

《実習内容》

- ・ミニ講義
- ・実習
- ・会食

《献立》

- ・混ぜご飯
- ・大根とチキンのホワイトソース
- ・カボチャの胡麻和え
- ・かきたま汁

《持ち物》

エプロン、三角巾、タオル



前回風景

- 参加費：友の会会員 1,000円
- 一 般 2,000円

*参加対象：16歳以上

- 定員：先着20名（最少催行人員8名）
- 特典：健康スタジアム利用半額券1枚進呈
- 申込：11月22日(木)午前11時から受付またはお電話
- ×切：12月9日(日)または定員に達した場合
- お支払：12月9日(日)までに受付へお支払ください
- その他：12月9日(日)を過ぎてからのキャンセルは、
上記参加費のご負担が必要となります

●講師から●

富山市中島で『mikiの料理教室』を主宰しています、酒井巳喜子と申します。

当日は一緒にワイワイガヤガヤ、楽しいひと時を過ごしませんか？

◎お問い合わせ、お申込は...

とやま健康パーク TEL 076-428-0809 FAX 076-428-0831
〒939-8224 富山市友杉151番地 <http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>