



2019 年度

四季のヘルシークッキング講座

季節の食材を使って簡単でヘルシーな一品を作り、試食をします。

受講料：510円

*受講者特典：健康スタジアム半額利用券1枚進呈

対象者：16名（最少催行人数6名）

実施内容

No.	講座	実施日	内容	申込期限
1	春	5月11日 (土)	春野菜たっぷりデトックス	5月3日 (金)
2	夏	8月10日 (土)	夏ばて疲労回復メニュー	8月6日 (火)
3	秋	10月5日 (土)	ハロウィンパーティーメニュー	10月1日 (火)
4	冬	1月25日 (土)	代謝アップで冬太り解消メニュー	1月21日 (火)

時間：10:30～13:00

実施場所：第2研修室・調理室

持ち物：エプロン、三角巾、タオル

申込方法：申込期限までに受付へ申込書と受講料を添えてお申し込みください

*申込期限日以降のキャンセルは返金いたしません

