



平成 29 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に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（当日のみ有効）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27日 (土)	春野菜たっぷりメニュー	5月23日 (火)
2	夏	8月5日 (土)	スパイスたっぷり！ 食欲回復で夏バテしらず	8月1日 (火)
3	秋	10月8日 (日)	食欲の秋！ 罪悪感なしのおやつ作り	10月4日 (水)
4	冬	1月20日 (土)	風邪予防！ 免疫力アップメニュー	1月16日 (火)

時 間：春・夏・冬 10:30～13:00

秋のみ 14:00～15:30

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

