令和6年度

四季のヘルシー クッキング講座

申込方法：
各回の1ヵ月前から受付にて申込書と受講料を添えてお申し込みください。

～春～　5月25日（土）

【からだをリセットするデトックスメニュー】

～夏～　7月6日（土）

【夏野菜たっぷりカレーで食欲回復レシピ】

～秋～　10月5日（土）

【1日に摂りたい野菜の1/2量がとれるレシピ】

～冬～　1月25日（土）

【冬こそ代謝アップメニュー】

場　所：とやま健康パーク2階

第2研修室・調理室

時　間：10：30～13：30

受講料：520円

（とやま健康パーク友の会会員420円）

定　員：16名（最少催行4名）

持ち物：エプロン・三角巾・タオル・飲み物

とやま健康パーク