

初心者歓迎！

男性のための 料理教室 Men's Cooking

参加費 ¥200
先着15人

3/3

火

会場：徳地地域交流センター
時間：10:00～13:00

地域デビューにおすすめ
新しい趣味や楽しみを♪

内容：保健師によるミニ講話
ヘルスメイトによるレシピ説明
調理実習、試食

持ってくるもの：エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、筆記用具、参加費200円

今回のこんだて

前回のようす



- ✓ ちらし寿司
- ✓ マヨポテト焼き
- ✓ 白菜と卵のスープ
- ✓ フルーツ
- ✓ ヨーグルト

講師 ヘルスメイト *O'Health Maite*

山口市食生活改善推進協議会 徳地支部
“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、
食を通した健康づくりのボランティアとして
活動を進めています。

何歳からでも料理は作れます。ヘルスメイトが丁寧にサポートします。

申し込み先

山口市徳地地域交流センター TEL.0835-52-0217

〒747-0292 山口市徳地堀1561-1
開庁時間 平日8:30～17:15

こちらからも申し込みできます→



申込×切
2/24(火)