

栄養料理教室

たのしく食べて
フレイル予防

1/25(木)

10時15分～
12時30分

井の頭CC
新館料理講習室



MENU

- 魚の豆腐ソースグラタン
- 簡単！ミネストローネ
- 桜えびのビーンズピラフ

INFORMATION

- 講師／早川 宏子さん（管理栄養士）
- 参加費／500円
- 定員／12人（先着順）
- 持物／エプロン・三角巾・スリッパ
ふきん・マスク（調理時）
- 申込／1月4日（木）から
初日は直接来所のみ・電話受付は1/5～

井の頭コミュニティ・
センター

0422-44-7321