



令和8年度 朝陽公民館 ときめき講座

R8. 9. 1
回覧

パパッと作れて簡単美味しい 健康おつまみ



料理初心者の方&男性也大歓迎!



10/16 金 10:00~13:00



お酒によく合う、美味しくて身体にも良い
健康おつまみ料理を覚えましょう♪
お家にある材料で誰でもパパッと簡単に作れます



場 所 朝陽公民館 本館調理室

メニュー 季節の野菜や食材を使った健康おつまみ

定 員 16名(先着)

講 師 栄養士 牧野見伊子さん

材料費 1,000円(当日集金します)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、お持ち
帰り用の容器



お申し込み

9月14日(月) 午前9時から受付開始
朝陽公民館窓口 又は ☎026-243-7251まで

裏面もご覧ください➡