

バランスよく 食べよう!



今回の料理教室のテーマは

「バランスよく食べよう!」です。

肉、魚、野菜、デザート(笑)

美味しいものを食べるのは幸せのひとつですが、

偏った食べ方をすると、健康には良くありません。

この料理教室で、日頃の献立を

見直してみても、いかがですか?

日 時：4月10日(水) 10時~12時

会 場：MOA健康生活館 中丹

持ち物：エプロン、三角巾、タオル

参加費：500円

申込み：担当、神原まで(締切 4月5日)

お問合せ：0773-43-1029

□申込書

お名前

電話番号