

厚木市食生活改善推進団体

あつ み かい

厚味会 料理教室

～家庭でできる**薬膳料理**～

定員
16名
(先着)

食べる人を健康な身体へと導く薬膳レシピを市内で活躍する食育ボランティアの食生活改善推進団体「厚味会」が紹介し、調理実習を行います。是非ご参加ください♪



—MENU—

黒米とひじきのごはん
潤いの薬膳スープ
鶏ときのこの黒酢炒め
小松菜の簡単白和え
豆乳ヨーグルトプリン・梨ソース

実施日	会場	公民館だより掲載号	実施日	会場	公民館だより掲載号		
10月1日	水	睦合北公民館	9月15日	10月16日	木	睦合南公民館	9月15日
10月2日	木	南毛利公民館	9月15日	10月22日	水	森の里公民館	10月1日
10月7日	火	荻野公民館	9月1日	10月24日	水	厚木北公民館	10月1日
10月8日	水	小鮎公民館	9月1日	10月29日	水	玉川公民館	10月1日
10月8日	水	睦合北公民館	9月15日	11月6日	木	厚木南公民館	10月1日
10月8日	水	緑ヶ丘公民館	9月15日	11月12日	水	依知北公民館	10月1日
10月14日	火	愛甲公民館	9月15日	11月19日	水	依知南公民館	10月1日
10月15日	水	相川公民館	9月15日				

【時間】 10時～13時

【対象】 市内在住・在勤・在学の20歳以上の方

【内容】 調理実習・講義・栄養士による栄養相談

【費用】 500円(食材費一部)

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

【申込】 ・申込期間 公民館だより発行日から講座実施日1週間前まで

・申込方法 各公民館だよりに記載の連絡先にお問合せください。
連絡先が分からない方は健康医療課までお問合せください。

【留意事項】 ・アレルギー対応はしていません。

また、食べ切れない食事のお持ち帰りは衛生上ご遠慮いただいております。

・託児はありません。

・先着のため、既に募集が締め切られている場合がございます。予めご了承ください。

厚味会のメンバーが
丁寧に教えます♪



市ホームページ



問合せ

厚木市健康医療課 ☎046-225-2201(平日9時～17時)
(講座に関する公民館への直接の問合せはご遠慮ください)