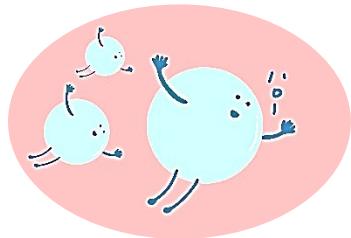


腸活で元気!

こうじ



簡単麹料理

4/4(土)午前10時から(午後1時終了予定)

講師:鈴木 聖子さん 管理栄養士。長年、保育園管理栄養士として勤務。手軽で健康に良い料理が好評。

～メニュー～(諸事情により変更する場合もございます)

- ◆まぜるだけ醤油麹、玉ねぎ麹(持ち帰り、おうちで麹料理を作りましょう)
- ◆ほったらかしてOK ミートソース、ゆでて麹をかけるだけ野菜の煮物風 他

参加費: 1500 円 ※ご注意ください。ご返金はできません。

裏面もご覧
ください

対象: 16才以上の蕨市在住、在勤の方

駐車場はありません。駐輪場は有料です。

定員: 16人(先着順)

裏面の注意事項をご確認下さい。

場所:旭町公民館 調理実習室 蕨駅西口徒歩3分 TEL432-4053

持ち物:エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん2枚、水筒(飲み物)、持ち帰り用袋

受付:2月7日(土)午前10時より旭町公民館窓口にて先着受付開始

参加費は申込時に現金でお支払いください。

主催:蕨市立旭町公民館 中央 1-23-8くるる 1F 電話 048-432-4053

受付は午前9時~午後8時まで。土日祝日も受付可

先着申込書 簡単麹料理 4/4(土)

お名前 _____ 年齢 _____

住所(マンション・部屋番号まで) _____

電話番号(携帯可、連絡のとれる番号) _____

《講座の注意事項》

- ・発熱、風邪症状のある場合は欠席してください。
- ・諸事情により急遽中止、または変更になる場合がございます。
ご了承の上お申し込みください。
- ・駐車場はございません。駐輪場は有料です。
- ・講座の終了時間は前後する場合があります。
- ・館報や広報紙に掲載する資料として、写真撮影を行いますのでご了承ください。