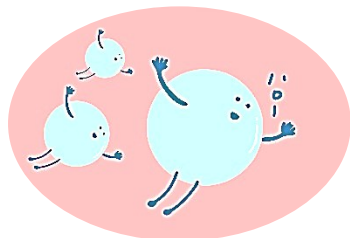


腸活で元気!



簡単^{こうじ}麺料理

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)

- ◆まぜるだけ醤油麺、玉ねぎ麺(持ち帰り、おうちで麺料理を作りましょう)
- ◆ほったらかしてOKミートソース、ゆでて麺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。
裏面の注意事項をご確認下さい。

定員:16人(先着順)

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 簡単麺料理 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。
- 館報や広報蔵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。