

 講師 赤松佐知子さん（ナチュラルフードコーディネーター、栄養士）

 **定員** 20名（先着順）

 **受講料** 無料

 **材料代** 1回800円（当日集金）

 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、タオル、持ち帰り用容器、飲み物

 託児 定員5人

※事前申し込みが必要です。受講申し込みの際にお申し込みください。

 託児料 子ども1人につき1回300円

 **申込み** お電話・eメール・公民館窓口で、各回1週間前までに
お申し込みください。 eメールはこちらか



eメールはこちらから→

 日程 ①9月11日 (木)

②11月6日 (木)

③12月4日 (木)

④2026年3月2日（月）

時間は全て10:00～12:00

第1回のメニュー

- ◎長芋とタコのとろとろ焼き
- ◎添え野菜
- ◎野菜の重ね煮味噌汁
- ◎だしやっこ
- ◎小豆玄米
- ◎リンゴジュースのくずよせ



休館日 水曜日、祝日、年末年始（12/28～1/4）

