

元気 花まる クッキング



上郷地区のみなさんへ



会場
上郷
コミセン

上郷地区食生活改善推進員による
健康づくりのための食生活教室を開催します！

主催：上郷地区食生活改善推進協議会 上郷地区自治振興会 鶴岡市健康課

テーマ『おいしく学ぼう！いきいき元気の素 たんぱく質』

日時

令和7年2月6日(木)
午前10:00～午後1:30 (終了予定)
受付 午前9:45～

参加申込みフォーム



こちらからでも
申込みが出来ます

内容

調理実習と健康講話

[献立]

- ・春菊ごはん
- ・野菜とチキンの甘酢ごま和え
- ・鮭ときのこのホイル包み焼き
- ・わらび汁
- ・きなこ棒

持ち物

- ・会費 (300円)
- ・筆記用具
- ・エプロン
- ・マスク
- ・三角巾
- ・水分補給用の飲み物

※感染予防のため、マスクの着用、爪を切って参加するなど衛生面へのご配慮にご協力ください。

＜申込み・問い合わせ＞ TEL: 35-2001 FAX: 35-4065

1月23日(木)までに下記申込書を上郷コミセンまで提出、FAX、またはお電話でお申込みください。

2/6(木) 元気花まるクッキング参加申込書

自治会[] 氏名[] 連絡先[]