

めざそう！

平成 29 年度 美しが丘西地区センター主催事業

健康寿命をのばしましょう！

～簡単クッキングでバランスよく～

協力：地域の栄養士グループ「ビーンズの会」



日 時：2月27日（火）

午前 10 時 30 分～12 時 30 分

会 場：美しが丘西地区センター2F・料理室

定 員：16人

参加費：1000円

申込方法：1月12日午前10時より先着順で受付します。（窓口・電話）

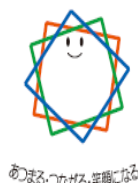
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具



2月のテーマは油！

ダイエットや美容の敵とされやすい油ですが、最強のエネルギー源であり、健康には欠かせません。身体に良い油をバランス良く取り入れましょう！

お問い合わせ 〒225-0001 横浜市青葉区美しが丘西 3-60-15
美しが丘西地区センター ☎045-903-9204
指定管理者：公益社団法人横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる

指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu.com/>

※お車でのご来館はご遠慮ください。