

めざそう！

平成 30 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：4月18日～平成31年3月20日の第3水曜日（8月はお休み）

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：各回1000円

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具



開催日	テーマ	申込み方法
4月18日	お花見料理 ～野菜をたっぷり食べましょう～	3月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
5月16日	春のパスタ料理 ～魚介と春野菜でいただく～	4月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
6月20日	旬の魚料理 ～血液をサラサラに～	5月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
7月18日	スパイスで夏バテ予防 ～豚肉で疲れ知らず～	6月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
9月19日	リフレッシュ料理 ～上手なお酢の使い方～	8月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
10月17日	秋を楽しむ料理 ～いろいろなきのこを使って～	9月12日 10時～ 窓口・電話にて受付



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

※お車でのご来館はご遠慮ください。