

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：11月21日（水）

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：10月12日10時～ 窓口・電話にて受付

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具



## 身体を温める料理！ 彩りを楽しみましょう！



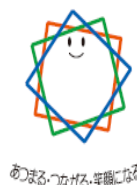
栄養士の先生お勧めの方法で身体を温める料理を作ります。

今回は彩りにもこだわった料理です。

当日は、実際に作って、召し上がっていただきます。



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



指定管理者

公益社団法人  
横浜市民施設協会

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

あつまつなげる・笑顔になる

※お車でのご来館はご遠慮ください。