

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
11月21日	身体を温める料理～彩りを楽しみましょう！～	10月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
12月19日	お正月料理	11月12日 10時～ 窓口・電話にて受付

平成31年

1月16日	旬の魚料理 ～減塩メニューで楽しみましょう～	12月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
2月20日	お雛様料理 ～手まり寿司を作りましょう！～	1月12日 10時～ 窓口・電話にて受付
3月20日	おもてなしの料理～シンプルでも豪華な料理～	2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。