

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：12月19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：11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



お正月料理を作ります!

電子レンジで簡単調理の
ローストビーフです。

今月のメニュー

- ・ローストビーフ
- ・伊達巻き
- ・蓮根入り紅白なます
- ・たたき牛蒡
- ・花麩と三つ葉のお吸い物



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



あつまつなげる笑顔になる

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。