

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：平成31年 1月16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：12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



～ 減塩を心がけた旬のお魚料理 ～

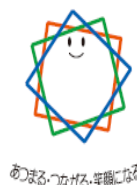
栄養士の先生お勧めの魚料理を作ります。

減塩を心がけた、身体にやさしい献立です。

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/>

※お車でのご来館はご遠慮ください。