

# 料理講習会のご案内



## 骨太クッキング



健康な身体づくりはまず食べ物から！

手軽にカルシウムがとれるようなレシピを学んでみませんか？

料理講習会に参加して、

心も身体も元気にしていきましょう！！

皆様ぜひご参加下さい！



- ◆日 時◆ 令和8年 1月30日(金) 10:00~12:00
- ◆場 所◆ 鹿沼市民情報センター(文化橋町1982-18)3F 食生活情報室
- ◆内 容◆ 講話・調理実習  
■豆入りタコライス・小松菜としらす干しの塩昆布和え■
- ◆講 師◆ 鹿沼市役所 健康課職員(管理栄養士)
- ◆持 ち 物◆ エプロン・三角巾・マイ箸・筆記用具
- ◆参 加 費◆ 300円(当日集金しますので、おつりの無いようにお願いします。)
- ◆定 員◆ 20名
- ◆応募締め切り◆ 令和8年1月15日(木)まで

男性のご参加も  
お待ちしております！



申し込み・お問い合わせは

鹿沼市シルバー人材センター

☎ 65-3200

(担当:蒲生)