

会員互助会学習講座 食生活講座



野菜たっぷり八宝菜、身体温まるカニと卵の中華スープを

メインに作る、シニア向けの食生活講座です。

『男性の方も大歓迎！』是非ご参加ください。

- ◆日時 2月 28日(金) 午前10時～12時
- ◆場所 名古屋市高齢者就業支援センター
調理実習室(昭和区御器所通3丁目12-1)
- ◆講師 愛知学泉短期大学 講師 熊崎 稔子様
- ◆募集人員 20名
- ◆参加費 1,500円(材料費込み)
※参加日当日にお支払下さい。
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾2枚

メニュー表

- *野菜たっぷり八宝菜
- *カニと卵の中華スープ
- *ごはん
- *甘酒ゼリー

※仕入材料によっては、一部変更になる場合があります。

学習講座に3回以上参加すると、
ちょっぴりプレゼント進呈！

申込方法 下記のいずれかの方法でお申込みください。✕切 令和7年2月6日(木) 必着

申込者が定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定し、開催日の10日前までにお知らせします。

●メール申込	nagoyagyomu@sjc.ne.jp 件名は「食生活講座」としてください。 二次元コードを読み取るとアドレス入力の必要がありません。 ぜひご利用ください。	
●SmiletoSmile 申込	お知らせページに掲載されているURLからお申し込みください。 ※システム上、Smile to Smileで申込できるのは本人の分のみです。	
●往復はがき	〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12番地の1 名古屋市シルバー人材センター会員互助会あて	

<はがき記入例>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">85</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">返信</div>	郵便往復はがき □□□-□□□□ ○○○区○○○町○番○号 ○○○様	(ご自分の住所、氏名、郵便番号) 〒	<行事名> 食生活講座 会員番号 支 部 ○○支部 氏名
---	---	-----------------------	---

