

10月5日(日)
9:00より
申込み開始



毎日の食事でしっかり栄養取れていますか？
みんなでわいわい楽しく料理を楽しみましょう

①10月30日(木) ②11月20日(木)
両日とも10:00~13:00

場 所 沼田公民館3階 実習室

対 象 60歳以上の人

定 員 15人(両日とも参加できる方)

材料費 1,200円(2回分、初回に集めます)

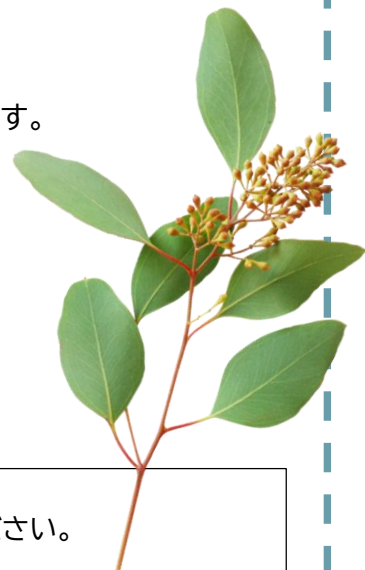
※開催日の3日前以降のキャンセルは材料費をいただきます。

持参物 エプロン・ふきん(2枚)・タオル(手拭き用)
三角巾・マスク

テーマ ①冬に備えて緑黄色野菜を摂りましょう
②根菜を気軽にいただきましょう

講 師 料理愛好家 角田 節子さん

申込み 10月22日(水)までに沼田公民館
電話(848-0242)か窓口へ



★申込みの際のご注意★

本人・家族分の申込みのみ受け付けます。友人・知人分の申込みはご遠慮ください。

講座に参加できなくなった場合は必ずご連絡ください。

講座の様子を撮影し、記録用・広報用として活用します。沼田公民館のInstagramに掲載を希望しない場合は、申込みの際にお知らせください。

申込みの際にお伺いした個人情報については、講座に関連した諸連絡以外の目的で使用しません。