

男性・初心者
大歓迎！

大人の

健康料理教室

～免疫力を高める

料理編～

全2回

11.25（水）・12.2（水）

●近頃寒くなり、風邪をひいたり、体調を崩して疲れたりして
いませんか？美味しい食事で免疫力を高め健康になりましょう！
気の合う仲間が見つければサークルを作ることも大歓迎です！



時 間 10:00-12:00 頃

調理内容 DAY1：バランスのとれた料理

場 所 富岡まちづくりセンター調理室

DAY2：薬膳料理

定 員 16名

講 師 中村和子さん

参加費 1,000 円/人(全2回分計)

申込方法

電話または
右下にある二次バーコードを読み取り
入力フォームからお申込みください（先着順）

富岡まちづくりセンター

TEL 04-2942-3110

〒359-0007

埼玉県所沢市北岩岡 117 番地の 1

