

令和7年度 能代市働く婦人の家主催講座 ④

管理栄養士から学ぶ 骨粗鬆症予防レシピ

強い骨を育てるレシピ

【混ぜご飯・お吸い物・家常豆腐・ヨーグルト和え】

4品を作ります。栄養相談も可能です。

※調理・試食・お片付けをして終了となります。

講師：米村 香 さん

日時	7月3日（木）
	10:00～12:30

場 所：能代市働く婦人の家 実習室

募 集：成人 12名 ※能代市内在住または能代市勤務の方優先。

受講費：1,700円

持ち物：エプロン・三角巾・フキン・お飲み物・お持ち帰り容器

託 児：有り ※要相談

受 付：6月12日（木）～ 先着順のため定員になり次第締切

※ 9時からお電話でお申込みください。

【 申込・問合せ先：能代市中央公民館 】

Tel 0185-54-8141 9:00～17:15【土日祝日も受付可】