

好評恒例です

北浜南部の《前期》市民スクール

④ 健康講話と調理教室

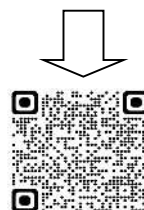
管理栄養士さん
から学ぶ

◆◆ 北浜南部協働センター
☎ 585-0510

みんなで楽しい健康食!

- 【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 12人
- 【開催日程】 6/13(金)～8/22(金) 全6回 ※裏面 日程をご覧ください。
- 【講師】 柳田 美智子 先生 村本 寛奈 先生
- 【費用】 4,800円 ※食材につき、欠席の場合など費用の返金はできかねますのでご了承ください。
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきんほか ※裏面 日程をご覧ください。
- 【申込期間】 4/10(木)～4/19(土) ※日曜日は除きます。
- 【方法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 8:30～17:15
下部「申込書」を提出してください。
- 2 協働センターHPから申込み ※専用フォームに入力し、送信ください。
- ※ ご注意 申込者多数の場合には抽選になります。
- 【当選発表】 5/2(金)～5/10(土) 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。
- 協働センターから当選の連絡は行いませんが、電話でのお問合せには対応します。
- 【費用の支払】 上記の当選発表期間中に、当協働センター窓口にてお支払いください。
- 受付(支払)時間： 8:30～17:15 ※日曜日は除きます。
- 期間内にお支払いがないときには、当選が無効になる場合があります。

こちらから申込みと当選の確認ができます。



令和7年度 《前期》市民スクール 申込書

令和7年4月 日

④ 健康講話と調理教室

受付番号

ご住所	浜松市	区
お名前		
年齢	☐ ～40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代～	
電話	(053) —	

健康講話と調理教室 日程

●開催時間： 9:30 ～ 12:30 (3h)

●場所： 2階 料理教室

回	月 日	講 座 内 容
第1回	6月13日(金)	チキンのトマト煮  【村本】
第2回	6月27日(金)	豚肉のソテーフルーツカレーかけ 【柳田】
第3回	7月11日(金)	キーマカレー  【村本】
第4回	7月25日(金)	揚げ鯖の野菜あんかけ 【柳田】
第5回	8月8日(金)	エスカベッシュ 【村本】
第6回	8月22日(金)	ささみフライのオーロラソースかけ 【柳田】
持ち物	エプロン、マスク、三角巾（バンダナ）、ふきん、台ふき、手ふきタオル、筆記用具、（必要な方）水分補給飲料、持帰用容器	

※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日時、持ち物等、ご確認の上、来館ください。

※ 調理中は、マスクの着用を推奨します。

※ できたお料理で**ワイワイ試食会**を行います。（みんなで食べることも健康寿命につながります）

※ 災害、気象状況その他の理由により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和7年度《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ④ 健康講話と調理教室

～ みんなで楽しく 健康食！ ～



受付番号

申 込 者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

『食』は基本！
男性の参加也大歓迎！！
今年も健康で勝ち残りじゃ



出世大名 家康くん



出世達郎 直虎ちゃん

© 浜松市