



楽しく健康講座②



料理教室



《糖尿病予防メニュー》

- ・ さけと野沢菜の混ぜ寿司
- ・ 小松菜のすまし汁
- ・ 豆腐ステーキ
- きのこあんかけ

日時

2026年10月16日（金） 10:00～13:30

場所

新磯公民館 2F 料理実習室

参加費

600円（材料費込み）

定員

15名 ※先着順

持ち物

三角巾、エプロン、マスク、参加費



お申し込みはこちら

新磯公民館

TEL:046-256-1900

共催：新磯地区健康づくり普及員協議会