

令和6年度 中央公民館

# 栄養満点！おいしい！ 料理教室

受講者  
募集

栄養を考えた手軽にできる料理について楽しく学ぶ講座です。栄養満点でおいしい料理を作って、健康で笑顔があふれる食生活を送りませんか。

☆ 講師 石橋 明美 先生 (管理栄養士)

☆ 日時 全5回 いずれも日曜日

令和6年 11月17日 12月22日

令和7年 1月19日 2月16日 3月16日

午前9時30分～11時30分

☆ 会場 赤穂市中央公民館料理実習室

☆ 準備物 エプロン、マスク、おてふき、タッパー(持ち帰り用)等。

材料費が必要です。実施した日ごとに清算します。

☆ 内容 栄養を考えたおいしい料理づくり

☆ お願い 材料の準備の関係で、欠席される場合は5日前(実施日の前週火曜日)までに中央公民館まで連絡をしてください。



◎ 定員 20名 (先着順)

◎ 対象 18歳以上の赤穂市民および通勤・通学者

◎ 申し込み 10月1日(火)から受付開始 受付時間：午前9時～午後5時  
月曜日は休館日

受講料を添えて中央公民館へお申込みください。

先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。

◎ 受講料 1,000円

◎ 問い合わせ先 中央公民館 TEL 43-7450 FAX 43-8440

「栄養満点！おいしい！料理教室」受講申込み

令和6年 月 日

|            |  |             |   |
|------------|--|-------------|---|
| ふりがな<br>氏名 |  | 男<br>・<br>女 | 歳 |
| 住所         |  |             |   |
| 電話         |  |             |   |

領収書

金1,000円

「栄養満点！おいしい！料理教室」受講料として領収いたしました。

令和6年 月 日

担当 印

