



腸活で免疫力アップ料理教室

寒さで乾燥した日々から体を守りましょう

腸の働きを高め腸内環境を整え免疫機能を
高める料理を一緒に作りませんか

*講師：栄養士 松本 眞理子先生

メニュー：ごはん・鶏むね肉のキムチーズ・きのこ汁

りぼんサラダ・かんたんマッシュマロームス

日時：令和8年2月12日(木)10時～13時

場所：西公民館 調理室 パーティールーム

受付：9時30分

開始：10時

会費：600円

定員：20名

持ち物：エプロン 三角巾 マスク



申込連絡先 健康部 樋口 090-9709-5568

※申込締切 令和8年1月31日迄

定員になり次第締め切りさせていただきます。