

# Cooking Lesson

## 健康づくり栄養講座

料理のレパートリーを増やしたい方におすすめ  
管理栄養士によるミニ講話付き

10月19日(土)・23日(水) 秋の食材で簡単おつまみを作ろう  
～食事で介護予防～

12月14日(土)・18日(水) おしゃれな手作りおせち  
～おせち料理について知ろう～

2月15日(土)・19日(水) 冬野菜でぼかぼか料理  
～冷え性対策! 体を温める食材～



## 初心者のための栄養講座

料理が苦手な方にもおすすめ

11月16日(土) 魚のみぞれ煮

1月11日(土) ポークジンジャー

3月8日(土) 手羽元のさっぱり煮

メインの他、小鉢、  
スープ、デザート  
なども作ります



開催時間  
10:30～13:00

定員  
各16名

参加料金  
各1,830円  
(税込み)

センター運動施設月会員の方  
は300円引きです!

### 参加お申し込みは...

- ◆ 当センター受付、またはお電話でお申し込みください
- ◆ キャンセルされる場合は、開催日の7日前までにご連絡ください。それ以降にキャンセルされた場合は参加料金をお支払いいただきます。
- ◆ 定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ 高校生以上が対象です。

### 持ち物

- ◆ エプロン
- ◆ スリッパ
- ◆ 持ち帰り容器 (必要な方)

過去のレシピも掲載!



岡山県南部健康づくりセンター

TEL: 086-246-6250

〒700-0952 岡山市北区平田408-1

<https://www.okakenko.jp/center/>

【営業時間】 月～土曜日、祝日 9:00～18:00

【休館日】 日曜日、お盆(8/13・14・15)、年末年始(12/29～1/3)

