

季節を楽しむ 簡単メニュー



健康づくりのためにはバランス良く食べる事が大事です☆
季節の食材を取り入れた楽しいお料理講座！

★メニュー★

ご飯・鮭のハーブ蒸し・菊の白和え

トマトのかきたま汁・りんごのコンポート

12月3日（土）10時～12時

- ・定員：10名(申込み順) 11/5から受付開始
- ・対象：市民
- ・参加費：500円
- ・場所：ソレイユさがみセミナールーム5
- ・持ち物：エプロン・三角巾



検温・消毒・マスク
着用にご協力
をお願いします

2歳から未就学児の保育あり(申込み時に予約が必要です)

- 主催：ソレイユさがみ(相模原市男女共同参画推進センター)
- 企画運営：相模原市食生活改善推進団体わかな会
- 申込方法：直接またはHP、電話、Faxでソレイユさがみへ

ソレイユさがみ

〒252-0143
相模原市緑区橋本 6-2-1
シティ・プラザはしもと内(イオン 6F)
市営駐車場(有料)に隣接しています

お問合せ・お申込み

TEL (042) 775-1775
FAX (042) 775-1776
HP www.soleilsagami.jp/

お申込み受付時間は、9時～21時50分です

