

おいしく・楽しく 簡単メニュー



働き続けるための健康づくり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★

主 食：鮭ときゅうりの変わり寿司

主 菜：梅づつみカツ

デザート：フルーツポンチ

12月8日（日） 10：00～12：00

- ・ 定 員： 15名(申込み順) 11/5 から受付開始
- ・ 対 象： 市民 ・ 近隣市民
- ・ 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・マスク・ふきん



2歳から未就学児の保育あり(無料・申込み時に予約が必要です)

- 主催:ソレイユさがみ(相模原市立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
(イオン橋本店 6F)

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