

第1弾



フードバレーとがち

20歳からの



バランスご飯教室

簡単！おいしい！“からだスッキリごはん”をつくろう！

お一人でも♪グループでも♪

独身の方も♪ご夫婦での参加も♪お待ちしております！



日時：8月6日（土）10時～13時30分

場所：保健福祉センター 1階 調理実習室

対象：20歳～40歳代の市民

定員：先着20名

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、布巾、手拭き

参加費：無料

献立：えのきご飯、鶏肉と香味野菜のオニオンソースかけ、

切干大根のかたんサラダ、オクラ入りみそ汁

もちもち豆乳くずもち

申し込み：平成28年7月6日（水）～8月2日（火）

帯広市健康推進課（TEL 25-9721）

QRコードからも仮申し込みができます！

