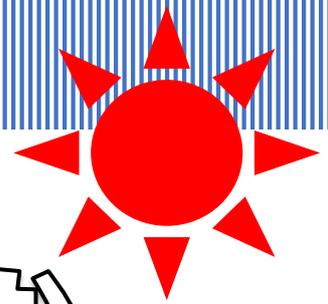
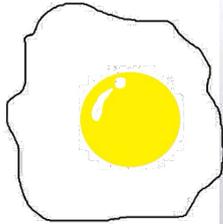


# The Morning Cooking Class



## 朝ごはんを楽しむ 料理教室



( 全3回 )

2/7【WED】

**和食**

和食の基本  
一汁三菜

2/14【WED】

**洋食**

ヘルシー手作り  
ベーグル

2/21【WED】

**中華**

胃腸に優しい  
中華粥

### 【講座概要】

**日時** 平成30年2月7日・14日・21日(水)  
午前9時30分～11時30分

**対象** 成人 16名

**会場** 折戸生涯学習交流館 2階調理室・講義室

**講師** パン・料理教室 講師  
いしがや あきこ  
石谷 晃子 先生

**会費** 2,000円(初回に徴収)

**申込** 往復ハガキ または 官製ハガキ  
1/24(水)必着・1人1枚・多数抽選  
※往信文面に、講座名・氏名・住所・  
電話番号・年齢を明記してください。  
※官製ハガキの方は必要事項を明記の  
上、交流館窓口までお持ちください。

### 充実した1日はちょっと素敵な朝ごはんから

「朝活」という言葉をご存知ですか？朝活とは、いつもより少し早く起きて朝の時間を有効に活用すること。そんな朝活を「朝ごはん」からスタートしてみませんか？朝からおいしいご飯をしっかりと食べることで、テンションUP！脳とカラダにエネルギー補給！基礎代謝UP！と一石三鳥★「素敵な一日をスタートしたい。」とお考えのあなた！一緒に「朝活」を始めましょう！！

### 【申込・お問い合わせ】

**折戸生涯学習交流館**

〒424-0902

静岡市清水区折戸4丁目8-60

TEL：(054) 335-6470