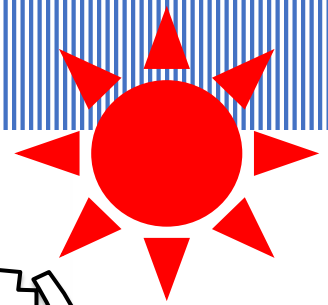
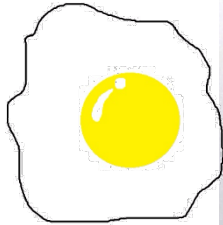


The Morning Cooking Class



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