

～食を学ぼう 第8弾!～

秋にむけての 健康料理

旬の食材を使った



日 時	平成 29 年 9 月 11 日 (月) 10 時～13 時
場 所	長野市立朝陽公民館 本館 調理室
講 師	薬膳指導員、薬膳食育士 山岸 美智子 先生
献 立	変わりレンコンの肉巻き、イワシの黒酢サラダ 切り干し大根の酢の物、きのこご飯、汁物 白きくらげと梨のシロップ煮
定 員	20名 (先着順)
材 料 費	800円 ※当日集めます。
持 ち 物	エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り用容器 (必要な方)

●申し込み … 8月15日(火) 午前8時30分～(厳守)
朝陽公民館 ☎ 243-7251 又は 窓口にて

※電話回線が一本しかないため電話がつながりにくいことがあります。ご了承ください。

※間際になってのキャンセルはご遠慮いただきますようお願いいたします。

※1人で複数の申し込みはできません。

予 告

成人学校 受講生募集

☆新規講座 **イタリア食紀行** 講師 高山 和則先生
H29年10月～H30年3月 (火曜日) 10時～13時
受講料：8,000円 ☆材料費：6,400円 (全8回)

☆らくらく体幹(月)、リラックスヨガ(水)、実用書道(木)もあります

※成人学校申込み開始 9月11日(月曜日) 午前9時～

詳しくは9月1号回覧をご覧ください



高山和則先生