

美肌をつくる料理教室

スパイスから作る

腸活で美肌料理

定員

先着20名



講師：管理栄養士
園山 咲子さん

「キテレッツ管理栄養士」
としてお馴染み。
多彩でユニークな料理教室
を開催されています。
どうぞお楽しみに♪

◎今回のメニュー◎

- ・ 鶏肉ときこのスパイスカレー
- ・ 副菜2品
- ・ 焼きいもスムージー

※持ち帰らずその場で食べます。



腸活（ちょうかつ）
ってなに？

お腹にいいものを食べたり、
適度な運動をして腸の働きを
促進すること。継続して健康
と美肌を保ちましょう！

2026

9月13日 日

9:30-13:00

会場 大津コミュニティセンター
調理室

※託児を希望の方はお知らせください。

【参加費】	【持ち物】
一人800円	エプロン、三角巾
（当日集金）	ハンカチ、マスク
	お米一合

要電話予約

大津コミュニティセンター

(0853)21-0172

（平日 | 8:30～17:00）

窓口でも受け付けます。

キャンセルする際は、
必ず事前にご連絡ください。

申込締切：9月9日