



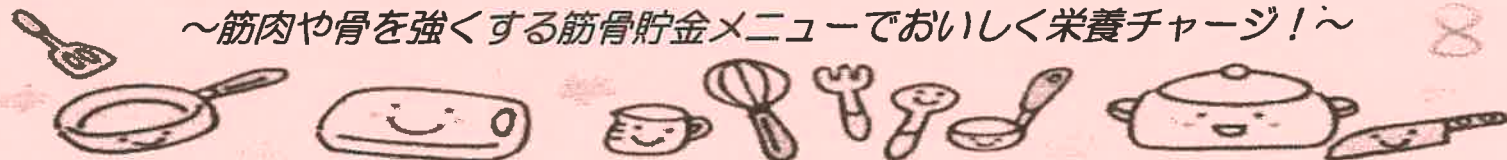
神門地区のみなさまへ



食の勉強会

筋骨クッキング

～筋肉や骨を強くする筋骨貯金メニューでおいしく栄養チャージ!～



日時：令和8年2月27日(金)

受付 9時45分～ 開始時間 10時～13時00分

場所：神門コミュニティセンター

講師：園山 咲子さん（管理栄養士）

参加費：1,000 円（材料代）

定員：12 名（先着）

持ち物：エプロン、マスク



～筋骨貯筋メニュー～

・ほしえびご飯

・鶏むね肉と生き^{なま}くらげの中華炒め

・大根と春菊のごま和え

・さつまいものコンソメスープ

・みかん甘酒スムージー

申込方法 参加申込書に参加費を添えて神門コミセンへお申し込みください。

申込締切 令和8年2月16日（月）

※ 当日、発熱、せき、のどの痛み、頭痛、身体のだるさなど風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
※ 状況により予定を変更する場合があります。

※ 当日は記録写真を撮影させていただき、地域の広報誌等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。
主催：神門コミュニティセンター自主企画（生活部）

【 問合せ・申込先 】 神門コミュニティセンター TEL21-1038

きりとりせん

食の勉強会 筋骨クッキング 参加申込書

町内名	参加者氏名	連絡先電話番号

参加費1,000円（領収 ・ 未収） ※本書に記載した個人情報は、本事業にのみ使用します。