

募集！



教室名 **やさしい家庭料理教室**
期 間 10月12日・11月9日・12月14日・1月11日・2月8日・3月14日
(計6回)

第2土曜日

時 間 10時00分～13時00分(試食込)
場 所 都城市コミュニティセンター 調理室
内 容 **高齢者向けの季節の家庭料理**
食で見直す健康づくり・生活習慣病や高血圧予防の塩分調整
指 導 者 柿木原様・黒木様他(姫城地区食改善推進員10名)
定 員 20名(最低8名で開催)
受 講 料 1,200円(6回分前納)
材 料 費 600円(毎回当日徴収)2日前までのキャンセル可。
応募締切 **10月9日(水)**
申 込 先 都城市姫城町10街区7号
都城市コミュニティセンター管理事務所
☎ : 0986-23-2001



老人クラブの参加を歓迎します。

各自エプロン及び三角巾はご用意下さい。

献立表

10/12	豚肉ロールのニラソースがけ カレースープ	キャベツと油揚げのおかか和え 麦ごはん
11/9	さばの竜田揚げ 白菜スープ	七福なます 白ごはん
12/14	チキンチャップ きのこのスープ	ほうれん草と白菜のごまよごし 麦ごはん
1/11	肉豆腐のしょうがあんかけ 小松菜と椎茸のごま酢あえ	さつまいもとひじきのサラダ 麦ごはん
2/8	魚のポテトあんかけ もずくのみそ汁	ヨーグルトのコールスロー 麦ごはん
3/14	白身魚のおろしあんかけ カボチャとさつまいものミルク煮	白菜ときこのこのサラダ 麦ごはん