

簡単！手早い！スタミナ料理

～ササッと夏バテ対策～

手早くできておいしくて家族みんなで大満足♪
夏バテ対策に役立つポイントとおかずをご紹介します

7月29日 月曜日

10:00～13:00

講師：吉川友子先生

～予定のメニュー～
ビビンバ風パスタ
ニンジンとツナのナムル

募集人数：12人
(先着順・定員次第締切)

参加費：500円

申込方法：6/11(火)より

上郷地区センターへ直接電話か受付窓口へ

持ち物：エフロン、三角巾、台拭き×2、布巾×2



SAFE
COMMUNITY
安全・安心のまちづくり
さかえ区セーフコミュニティ推進



上郷地区センター

〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

電話番号：892-8000

<https://www.sakaekunosisetu.com/Kamigo>