



冷えにお悩みのみなさん！
さむ～い冬にぴったりの温かい料理を作って食べて、
身体の中からぽかぽか温まりませんか？

- 【日時】 2月8日～29日の木曜日 午前10時～正午 <全4回>
- 【ところ】 中央公民館 実習室
- 【講師】 泉京子さん(管理栄養士)、小神野彩子さん(料理教室講師)
- 【対象】 市内在住・在勤・在学の女性の方
- 【定員】 24名
- 【持ち物】 エプロン、三角巾
- 【費用】 2,000円(材料費)※初日に集金します。返金はできません。
- 【申込み】 1月24日(水)までに、電話か電子メールで
裏面の問合せ先へ

申し込み方法等詳細は裏面へ



講座スケジュール



| 回 | 日程 | 時間 | 内容 | 講師 |
|---|--------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | 2月8日 (木) | 午前10時 ～ 正午 | 身体を温める食材を使った料理 その1 | 泉 京子さん (管理栄養士) |
| 2 | 2月15日 (木) | | スパイスを使った身体を温める料理 その1 | 小神野 彩子さん (料理教室講師) |
| 3 | 2月22日 (木) | | 身体を温める食材を使った料理 その2 | 泉 京子さん |
| 4 | 2月29日 (木) | | スパイスを使った身体を温める料理 その2 | 小神野 彩子さん |

※講座の内容は変更になる場合があります。

申込方法

1月24日(水)までに、電話か電子メールでお申込みください。

電子メール ⇒ 氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、
件名を「女性セミナー料理編 申込」として送信してください。

電話 ⇒ 12/28～1/4、月曜日を除く、午前9時から午後5時まで

※申込み多数の場合は抽選、申込み結果は1月26日(金)以降、
全員に郵送でお知らせします。

申込み・問合せ

小平市中央公民館
小平市小川町2-1325
☎ 042-341-0861
✉ kominkan-kaza@city.kodaira.lg.jp

アクセス

- ・駐車場は約100台分あります
- ・青梅街道駅から徒歩5分
- ・一橋学園駅から徒歩9分
- ・新小平駅から徒歩15分

