



「健康料理教室」のお知らせ ～より健やかな生活をするために!～

保健課食育・健康対策係 ☎75-4960

市の食育事業の取組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「健康料理教室」を開催します。テーマは、「福岡県産のりたっぷりメニュー」です。料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか?お申込みお待ちしております!!

- 日時：9月22日(木) 10:00～12:00頃まで (受付9:30～)
- 場所：御幸コミュニティセンター 1階 調理実習室
- 募集人数：20名 (※定員に達し次第、締め切ります。)
- メニュー：のりの佃煮、豆腐の甘辛磯辺焼き、レタスとのりのサラダ、のりの味噌汁
- 申込締切：9月19日(月)まで
- 参加費：300円
- 調理講師：うきは市食生活改善推進会

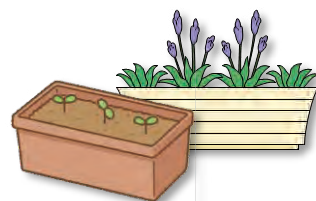


プランターの土の再生講習会

再生工房 耳納ねっと! ☎76-2077

プランターや植木鉢で使った土を“ゴミ”として捨てていませんか?土はその都度再生すれば何度でも使えます。野菜や花を育てたあとのプランターの土を家庭で出た生ごみを使って再生させる方法を学びます。微生物いっぱいの土づくりをしてみませんか?講習後半では野菜の調理残渣を再利用して育てる「再生野菜」についても紹介します。

- 日時：9月24日(土)10:00～11:30
- 場所：再生工房 エントランス前(屋外開催)
- 参加費：無料
- 定員：10名まで
- 申込み/問合せ：耳納ねっと! ☎76-2077



耳納ねっと!の料理教室

再生工房 耳納ねっと! ☎76-2077

耳納ねっと!では、料理教室を開催しています。9月の教室は下記のとおりです。

- ・「簡単ほっこりおかず作り」 9月 9日(金) 10:00～
- ・「茄子料理」 9月23日(金) 10:00～

参加には、受講料と材料代が必要になります。なお事前の予約が必要です。皆様のご参加をお待ちしています。

料理教室の他、リフォーム・布ぞうり・裂織・一閑張り・きんつき教室、ダンボールコンポスト講習会を開催しています。

