

3月14日(木) 10:00~12:00頃  
(受付 9:30~)

## 健康料理教室

### 老化を予防し健康寿命をのばそう！

～新合言葉「かきくけこ.やまにさちだよ」で栄養のバランスを～

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！！

**場所** 御幸コミュニティセンター1階 調理実習室

**定員** 20名 (定員に達し次第締め切り)

**講師** うきは市食生活改善推進会

¥300

～MENU～

黒米ご飯・石狩汁・チヂミ  
風オムレツ・ブロッコリー  
とトマトのジャコごま和え・  
珈琲牛乳プリン



※写真はイメージです

- か→海藻類
- き→きのこ類
- く→果物類
- け→鶏卵(卵)
- こ→穀類・いも類
- や→野菜
- ま→豆類・種実類
- に→肉
- さ→魚
- ち→チーズなど乳製品・牛乳

申込み・問合せ

3月11日(月)まで

保健課 食育・健康対策係  
☎ 75-4960

3月15日(金) 10:00～

3月22日(金) 10:00～

## 耳納ねっと！の料理教室

15日：塩こうじ

22日：チキンのトマトソース煮込み

受講料・材料代 (詳細は問合せ先へ)

リフォーム・布ぞうり・裂織・一閑張り・きんつぎ教室  
・ダンボールコンポスト講習会も開催中！

要事前予約



※写真はイメージです

申込み・問合せ

再生工房 耳納ねっと! ☎ 76-2077

3月10日(日) 10:00～  
15:00

## 耳納ねっと！手づくり市

手づくり品を扱った大好評イベント「耳納ねっと！  
手づくり市」を5年ぶりに開催します。

このイベントには、着物リメイク品、布小物、小物雑貨、アクセサリ(予定)等の約16店舗が出店予定です。

**場所** 再生工房 (耳納クリーンセンター南側)



※写真はイメージです

\\ みなさまのご来場をお待ちしています! //

申込み・問合せ

再生工房 耳納ねっと! ☎ 76-2077