

シニア いきいき料理教室



メニュー

秋の味覚
たっぷり♡

- ・ いろいろきのこご飯
- ・ サンマと秋野菜のマリネ
- ・ 里芋とツナのポテトサラダ
- ・ 3色白玉

※お土産付き！

日時

平成30年9月29日(土) 10時～14時

主催

くすのき健康栄養センター

場所

くすのきフラガ 料理教室

(若江岩田駅前 東大阪リージョンセンター5階)

参加費

1000円

※詳細は裏面を参照ください！

申込み方法

ホームページの申込み
フォームまたはTEL・FAX
にて受付を行っています。

お問合せ・申込み先



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻 附属

くすのき健康栄養センター

kusunoki health and nutrition center

○申込フォームまたはFAX用紙は以下から

<http://khn.osaka-shoin.ac.jp>

TEL/FAX : 06-7506-9780



くすのき健康栄養センター シニアいきいき料理教室 平成30年9月29日(土)開催!

～詳細のご案内～

くすのき健康栄養センターの料理教室第2弾は、老後をいきいき過ごすために必要な栄養を考慮した内容となっています。ご自身やご家族の体調管理に活用いただけます!

また、夏の疲労や秋口の寒暖差によって不調を感じたり、食欲が落ちて
いる方にもぴったりのメニューとなっています。

どなた様でもご参加いただけます。お申込みをお待ちしております。

〈開催場所〉

近鉄若江岩田駅前
東大阪リージョンセンター5階
くすのきプラザ 調理室



〈持ち物〉

エプロン、三角巾
手拭きタオル

〈参加費〉

大人：1000円/人

〈メニュー内容〉

- ・いろいろきのこご飯
- ・サンマと秋野菜のマリネ
- ・里芋とツナのポテトサラダ
- ・3色白玉

〈その他〉

アレルギー等ある場合は
事前にお知らせください



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

くすのき健康栄養センター

kusunoki health and nutrition center