

やっぱりガスだね！

楽しい！料理＆生け花教室のご案内

これからの料理教室＆フラワーアレンジ教室等のご案内を掲載させていただきます。
たくさんの方々のご参加お待ちしております。

管理栄養士の
石川です



* 9 月 血糖値を下げる簡単料理教室

令和8年9月15日（火）

AM11:00～PM1:00

成人病は食事で予防しましょう！！

たんぱく質たっぷり..
鶏ひき肉の
甘辛照り焼き

さっぱり感をプラス
もやしの
梅和え

中華味の
豆腐と
長ネギの
スープ

その他

簡単に予防できる
献立をご紹介します…！

募集人員 6～9名 材料費 650円
お申込み期限 9月8日迄



* 10 月 簡単なおやつ的な韓国料理

令和8年10月23日（金）

AM11:00～PM1:00

急きょガスまつりが中止になりましたのでおやつ的な韓国料理教室を開催致します

甘くて辛ーい！！おつまみにも
チーズ
トッポギ

モチモチおやつに！！
お野菜の
チヂミ

募集人員 6～9名 材料費 650円
お申込み期限 10月15日迄



会場は・・・源商店2F料理教室又は会議室