

四谷地域センター運営委員会 主催



料理講習会

男性も是非！

寒さに負けない“腸活”料理

～身体の中から美と健康を促進するための腸活を学ぼう！～

令和8年

日時 **2月18日（水）** 午前10時～午後1時頃

場所 四谷地域センター11F 調理工作室

対象 新宿区内在住・在勤・在学の18才以上【先着12名】

参加費 **700円**（材料費）

内容 ◎やわらか豚しゃぶと温野菜 ◎茶碗蒸し ◎かぼちゃサラダ ◎五穀米

講師 管理栄養士 ^{みうら}三浦 ^{みなり}海音

持ち物 エプロン、三角巾（大判ハンカチ等）、マスク（衛生上着用）、飲み物

注意事項 ・手指消毒や館内での咳エチケットのご協力をお願いします。発熱（37.5度以上）や咳などの症状（体調不良）がある方、感染症に罹患し治癒していない方は来場をご遠慮ください。
・講習中は撮影不可（事務局による資料等の為の写真撮影は実施、終了後は撮影可）。
・空調は人により感じ方が異なりますので各自服装で調整出来る様にお願いします



申込み **1月27日（火）午前9時より受付開始**

四谷地域センター事務局にて申込書をご記入の上、参加費をお支払いください。（受付9時～20時 ※電話予約不可）

キャンセルによる返金は2/14（土）の20時まで可 ※2/15（日）は休館日



お問合せ：四谷地域センター事務局 ☎03(3351)3314

住所：内藤町 87 番地四谷区民センター11F

