公益財団法人
仙台ひと・まち交流財団

令和8年度東中田市民センター主催事業
Let's スマイル～みんなで楽しく健康タイム～②

冬に負けない体づくり！
旬の野菜を楽しむ料理講座

冬野菜をたっぷり使った
メニューを作りましょう♪
講話では一日の野菜摂取量
についてなど、毎日の食卓に
野菜を取り入れていくコツを
教えていただきます。

Menu

- ❀丸ごとブロッコリー炊き込みご飯
- ❀ふわふわ鶏団子スープ
- ❀ししゃもと根菜の南蛮漬け
- ❀白菜とリンゴのサラダ　にんじんドレッシング
- ❀黒豆シナモン茶

12月3日【木】10:00～13:00

※終了時間は前後する場合がございます。

場　所：東中田市民センター　2階会議室兼調理実習室
対　象：成人　11人【先着】
費　用：800円
内　容：講話と調理実習
講　師：野菜ソムリエ　中川　牧子 氏
持ち物：米1/2合、エプロン、三角巾、手拭きタオル

※会場は土足禁止のため、スリッパへ履き替えていただきます。

申込み：11月11日(水)10:00～11月25日(水)15:00まで

窓口にて費用を添えてお申し込みください(電話不可)

問合せ
東中田市民センター　住　　所：仙台市太白区四郎丸字吹上51
電話番号：022-242-1185

※アレルギーをお持ちの方はご参加をご遠慮いただいております。
※講座の様子を撮影し、ホームページや市民センターだより等に掲載する場合がございます。
※お申込みの際にお預かりした個人情報は、講座の連絡のみに使わせていただきます。