



野菜と果物で元気！

プチランチ試食付

夏はスペイン風で情熱的に

7/26(水)9:30～11:30

暑さを乗り切る!! 夏バテ防止に…



- ・パエリア
- ・スパニッシュオムレツ
- ・スペイン風サラダ
- ・果物のサングリア風ドリンク



講師:宮地 香子氏

- ・野菜ソムリエプロ
- ・冷凍生活アドバイザー



- ❖ 対象:シニア(60才～) ❖ 定員:16人
- ❖ 参加費:500円 ❖ 持ち物:エプロン、三角巾
- ❖ 〆切:7/23まで電話または窓口まで
中屋敷地区センター ☎304-3100