

おうちでできる健康維持！健康増進！！

お手軽

# 健康料理教室

本講座では、**レクチャー**を交え  
みんなで**楽しく料理**を作って  
**食事でできる健康**  
を学びます！

楽に作れる  
**手間抜き料理**も  
お教えします！

10/21…**秋のバランス**のとれた料理  
11/18…**コレステロール**が気になるときの食事  
12/16…**おもてなし料理**

原則火曜日開催(月1回)

**1回から気軽に参加できます！**

時間：9:30～12:00

会場：アリーノ3F 調理室 講師：栄養士食育チーム「なのはな」

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚 参加費：1回1,600円(材料費込み)

定員：12名(予約制 先着順)

申込方法：お電話またはアリーノ1F事務室でお申し込みください

川崎市有馬・野川  
生涯学習支援施設

アリーノ

指定管理者  
アクティオ株式会社

044-853-3737  
URL <http://ari-no.jp>