

栄養士が教える 体力維持のための

# 手間なし料理



講座



名詰!! カット野菜!! 冷凍野菜!!  
時短レシピ!! ピンポイント調理!!

自宅で過ごすことが多くなり  
体力の低下を感じませんか?

本講座では、簡単・お手軽料理でできる  
体力維持術を学びます。

高齢の方にもオススメです!  
ひとりごはんにも応用できます!!

★調理実習・試食はございません

講師：栄養士食育チーム「なのはな」

会場：アリーノ3F 実習室

持ち物：筆記用具

参加費：300円（資料代）

定員：8名（予約制・先着順）

9/23 (木・祝)

9:30~12:00

9/30 (木)

13:30~16:00

(全2回)

川崎市有馬・野川生涯学習支援施設 アリーノ 044-853-3737  
http://www.ari-no.jp

(指定管理者 アクティオ株式会社)