

シニア  
楽校  
3限目

# 野菜と果物で元気！ 簡単クリスマス料理 みんなでミニランチパーティー

12/4(水)10:00~13:00



- ・根菜たっぷりホワイトシチュー
- ・クリスマスカラーのサラダ
- ・バラのアップルパイ

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：700円 ・持ち物：エプロン、三角巾
- ・〆切：11/29まで ・申込：窓口又は電話

お問い合わせ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100

シニア  
楽校  
3限目

# 野菜と果物で元気！ 簡単クリスマス料理 みんなでミニランチパーティー

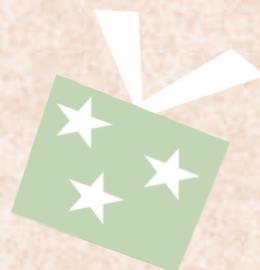
12/4(水)10:00~13:00



- ・根菜たっぷりホワイトシチュー
- ・クリスマスカラーのサラダ
- ・バラのアップルパイ

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：700円 ・持ち物：エプロン、三角巾
- ・〆切：11/29まで ・申込：窓口又は電話

お問い合わせ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100

シニア  
楽校  
3限目

# 野菜と果物で元気！ 簡単クリスマス料理 みんなでミニランチパーティー

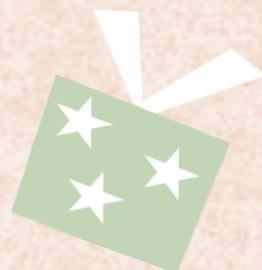
12/4(水)10:00~13:00



- ・根菜たっぷりホワイトシチュー
- ・クリスマスカラーのサラダ
- ・バラのアップルパイ

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：700円 ・持ち物：エプロン、三角巾
- ・〆切：11/29まで ・申込：窓口又は電話

お問い合わせ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100

シニア  
楽校  
3限目

# 野菜と果物で元気！ 簡単クリスマス料理 みんなでミニランチパーティー

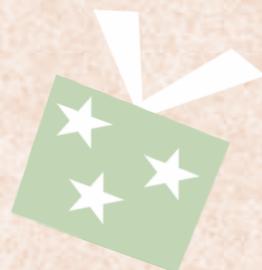
12/4(水)10:00~13:00



- ・根菜たっぷりホワイトシチュー
- ・クリスマスカラーのサラダ
- ・バラのアップルパイ

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：700円 ・持ち物：エプロン、三角巾
- ・〆切：11/29まで ・申込：窓口又は電話

お問い合わせ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100