

参加者募集 !!

健康づくり教室

☆みそ作り・健康体操・健康料理☆



①11/16(土) 心も元気！ 健康体操

※年齢・運動経験に関係なく、無理なく楽しめる！

②12/7(土) 健康おせち料理

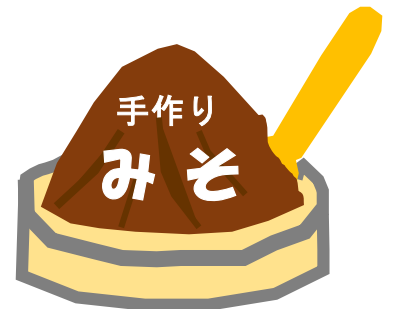
③1/25(土) 健康食『みそ作り』

④2/22(土) ヘルシー料理

全4回 ① 10:00～12:00

②④ 10:00～13:00

③ 9:30～14:00



定員 16 名・3,800 円(みそ作り・料理 2 回分材料費、保険代)

(②④の料理は、持ち帰ることができます)



持ち物：

①汗拭きタオル、飲み物など

※動きやすい服装・靴

②④エプロン、三角巾、布巾、容器、マスク

③エプロン、三角巾、お手拭き、マスク

4kg 以上入る大きさのタッパー

講師：① 里公民館団体 健康体操指導者 武田 千草 氏

②③④ 川口市食生活改善推進員協議会鳩ヶ谷第2支部

申込み：10月8日(火)～10月20日(日) 午前9時～午後5時

里公民館窓口または電話（283-8171）

(応募者多数の場合は抽選となります)

主 催 川口市立里公民館