

大人の学校の
講座

大人の学校の講座は、どなたでも参加ができます♪

手早く作れて 骨を丈夫にするおかず

年齢を重ねると骨折しやすくなります。
骨を丈夫にするカルシウムとビタミンDが多い
身近な食材で、おいしくて手早く作れる 8 種類
のおかずを教わり、ご飯と一緒に試食します。

【定員 10 名】

申し込み〆切 9/29



10月3日(金) 午前 10 時～12 時30分

- 場 所 生活クラブ生協本部 川口市小谷場 206
JR 南浦和駅東口より徒歩 18 分
あるいは、南浦和駅西口よりバス 1 番乗り場で「小谷場」下車 歩 5 分
- 講 師 浦和友の会 食研究グループ
- 参加費 2,500 円 ※材料代をふくみます
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ふきん・ハンカチ・筆記用具

●お申し込み・連絡先

お申し込みはお電話かメールにて、

- ① お名前 ② お電話番号
をお知らせください。



特定非営利活動法人 大人の学校

333-0857 川口市小谷場 206 生活クラブ生協内
TEL/FAX 048-423-3313
メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp