シニア スピードクッキング教室

今回は
免疫力がテーマです！



メニュー（予定）
- 魚のれんこん味噌焼き
- ほうれんそうのナムル
- 白菜入りふわふわスープ

2026年
10月28日 水
10:00～13:00

場所 保健センター

対象 65歳以上の方または高齢期の食生活に関心のある市民

定員 20名
要申込/先着順

服装・持ち物
- 動きやすい服装
- 参加費
- エプロン
- 三角巾
- 筆記用具
- 米0.5合

参加費 300円

締切 10月16日(金) まで

お申込み
岩沼市健康増進課
0223-23-0410 [平日8:30～17:15]
kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp
（メールの方は①教室名　②氏名　③住所　④電話番号を記入）