

令和7年度 教養講座

旬の食材を使った料理講座

5月21日（水）OR 6月4日（水）

午前10時～12時

（希望する日を選んでください）



メニュー：

5月21日 ・茶飯・ポークジンジャー・緑茶寒天

青じそとみょうがのトマトサラダ

6月4日 ・鶏肉のフォー・青菜のガーリックソテー

・生春巻き・ココナッツミルクあんみつ

場 所 ： ふれあい交流センター萩原1階 栄養指導室

講 師 ： 丸井 智美 先生（管理栄養士）

費 用 ： 材料費として各750円 当日集金

定 員 ： 7名（浜松在住の60歳以上の方）

持ち物 ： エプロン・三角巾（バンダナ）・手拭きタオル

・布ふきん2枚・筆記用具

募 集 ： 4月19日（土）～5月10日（土）



5月21日



6月4日

お電話・FAX・QRコードか直接窓口にてお申込みください（抽選）

ふれあい交流センター萩原 浜松市中央区初生町1

電話（FAX 兼用）053-439-4178