

# ③ 健康講話と調理教室

◆◆ 北浜南部協働センター  
☎ 585-0510

## 🌿 食から延ばそう 健康寿命! 🌿

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人 **募集定員 12人**

【開催日程】 6/14(金)～8/23(金) 全6回 ※裏面 日程をご覧ください。

【講師】 柳田 美智子 先生 澤田 幹代 先生

【費用】 4,800円 ※食材につき、欠席の場合など費用の返金はできかねますのでご了承ください。

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきんほか ※裏面 日程をご覧ください。



【申込期間】 **4/12(金)～4/19(金)** ※日曜日は除きます。

【方法】 1 協働センター窓口でのお申込み ※受付時間 8:30～17:15  
下部「申込書」を提出してください。

2 協働センターHPでのお申込み ※専用フォームに入力し、送信ください。

こちらから申込みと当選の確認ができます。



＊ ご注意

- 👉 定員数を超えた場合には抽選になります。
- 👉 他の講座への申込みも可能ですが、当選した場合には必ず申込者が受講してください。

【当選発表】 **5/7(火)～5/15(水)** 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。

- 👉 協働センターから当選の連絡は行いませんが、電話でのお問合せには対応します。

【費用の支払】 上記の当選発表期間中に、当協働センター窓口にてお支払いください。

受付(支払)時間： 8:30～17:15 ※日曜日は除きます。

- 👉 期間内にお支払いがないときには、当選が無効になる場合があります。

### 令和6年度 《前期》市民スクール 申込書

## ③ 健康講話と調理教室

令和6年 月 日

受付番号

ご住所	浜松市 区		
お名前			
年齢	<input type="checkbox"/> ～40代	<input type="checkbox"/> 50代	<input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代～
電話	(053)	—	

# 健康講話と調理教室 日程

●開催時間： 9:30～12:30

●場所： 2階 料理教室

回	月 日	講 座 内 容
第1回	6月14日(金)	白身魚🐟のマヨネーズ焼きほか (柳田担当)
第2回	6月28日(金)	おからの花シュウマイ (澤田担当)
第3回	7月12日(金)	タンドリーチキン🍗ほか (柳田担当)
第4回	7月26日(金)	ちらし寿司 (澤田担当)
第5回	8月 9日(金)	茄子🍆のはさみ揚げほか (柳田担当)
第6回	8月23日(金)	パッククッキング (澤田担当)
持ち物	エプロン、マスク、三角巾(バンダナ)、ふきん、台ふき、手ふきタオル、筆記用具、 <b>(必要な方)</b> 水分補給飲料、持帰用容器	

※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日時、持ち物等、ご確認の上、来館ください。

※ 調理中は、マスクの着用を推奨します。

※ できたお料理は、試食会を行います。(みんなで食べることも健康寿命につながります)

※ 災害、気象状況その他の理由により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

## 令和6年度 前期市民スクール 《受付番号票》

講座名： ③ 健康講話と調理教室

～ 食から延ばそう 健康寿命！ ～

受付番号

申込者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

『食』で健康  
勝ち残りじゃ!!

