

恒例

北浜南部の《前期》市民スクール



# ④ 健康講話と調理教室

◆◆ 北浜南部協働センター  
☎ 585-0510

管理栄養士  
さんから学ぶ

## 無理なく健康食を作りましょう!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 12人 ※申込者多数の場合には抽選

【開催日程】 6/12(金)～8/28(金) 全6回 ※裏面をご覧ください。

【講師】 柳田 美智子 先生

【費用】 5,400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

【申込期間】 4/16(木)～4/25(土)

【方法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く 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から申込み

専用フォームに入力し、送信ください。 ※送信後の受付番号をお控えください。

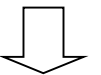
【当選発表】 5/8(金)～5/16(土) 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。

☞ 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： 日祝を除く 8:30～17:15

こちらから申込みと当選の確認ができます。



令和8年度 《前期》市民スクール 申込書

令和8年4月 日

## ④ 健康講話と調理教室

受付番号

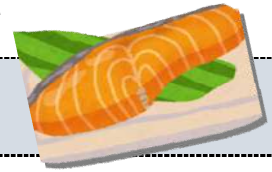
|      |   |                                  |  |
|------|---|----------------------------------|--|
| ご住所  | 浜松市 区   |                                  |  |
| お名前  |   | 電話                               |  |
| 年齢   | <input type="checkbox"/> ～40代                             | <input type="checkbox"/> 50代     | <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代～ |
| 来館方法 | <input type="checkbox"/> 車 ( <input type="checkbox"/> 送迎) | <input type="checkbox"/> 自転車・二輪車 | <input type="checkbox"/> 公共交通 <input type="checkbox"/> 徒歩  |

# 健康講話と調理教室 日程

●開催時間： 9:30 ～ 12:30 (3h)

●場所： 2階 料理教室

| 回   | 月 日   | 講 座 内 容            |
|-----|---|--------------------|
| 第1回 | 6月12日(金)  | 鮭と夏野菜のトマトパツア ほか    |
| 第2回 | 6月26日(金)  | 鶏むね肉の和風タリアータ ほか    |
| 第3回 | 7月10日(金)  | ゴーヤチャンプルー ほか       |
| 第4回 | 7月24日(金)  | 鶏肉とパプリカのカレー蒸し焼き ほか |
| 第5回 | 8月 7日(金)  | 鯖の変わり味噌焼き ほか       |
| 第6回 | 8月28日(金)  | カレービビンバ風 ほか        |
| 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<br>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。
- ※ できたお料理でワイワイ試食会を行います。(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8年度《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ④ 健康講話と調理教室

～ 無理なく健康食を作りましょう！～

受付番号

申込者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

