

料理講座

「県産食材を食べよう

+ フレイル予防」

コロナフレイルのミニ講話と調理実習です。
作ったものはお持ち帰りいただきます。

(コロナフレイル…足腰の衰えや体力気力の低下)

2月23日(木・祝) 10:00~12:00

青森県総合社会教育センター 3階 調理実習室

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用袋

材料費：500円

定員：12名(要申込・先着順)

講師：山谷詠子氏(青森市食生活改善推進委員会 会長)

前田敬子、藤巻智子、高橋靖子

メニュー

桜えびと青じその混ぜご飯、
長いもの肉巻き照り焼き、
焼きパプリカのハニーマリネ、
にんじんとキャベツのシリシリ 他



お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター
あおり県民カレッジ事務局
青森市大字荒川字藤戸119-7
Tel: 017-739-0900
Fax: 017-739-2570

Mail: alis02@jomon.ne.jp
主催：青森県総合社会教育センター

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります。

各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>



※マスクを適切に着用して参加をお願いいたします。