

夏こそ“冷え”を考えてみませんか <平成 29 年度北山田地区センター自主事業>

# からだ温めごはん

現代生活では夏場の冷房で意外とからだがか冷えています。  
からだを温める食材をうまく取り入れ、からだの調子を  
整えることをこころがけてみませんか。  
旬野菜と生姜やねぎ、にんにく、葛粉を使い、  
夏バテ知らずのからだを目指しましょう

- 講師:上野 ひとみ 先生 (野菜ソムリエ)
- 日時:6月9日(金曜日)午前10時~ 午後1時
- 場所:北山田地区センター 料理室
- 定員:16人(お子さま同伴はご遠慮下さい)
- 参加費:1,200円
- 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
- 申込み:5月9日(火)より電話または窓口で

先着順に受付



料理研究家。日本野菜ソムリエ協会認定料理教室主宰。京都出身。JA 横浜・地区センター等でシンプルで体に優しいおうちごはんや京のおばんざいの講師を務める。雑誌「Mart」2016年8月号でも紹介されました。



ひとみさんのおうちごはん

写真はイメージです

食材の手配の都合上、メニューを変更することがあります。  
また、講座開始1週間前からキャンセル料が発生します。ご注意ください。

問い合わせ・申込先:北山田地区センター TEL:593-8200

献立  
冬瓜の葛とじ汁  
ラタトゥユ  
(夏野菜の煮込み)  
ご飯  
他副菜1品

個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者)特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的)1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります

(個人情報の開示等に関して)情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。

\*当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

\*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

都筑区茅ヶ崎中央 29-5 森ビル 204 TEL:045-942-5516 FAX:045-942-6416

http://www.tsuzuki-korvu.org