

夏バテに効く！ 韓国料理

サムゲタン 参鶏湯

鶏 1羽を高麗ニンジンやナツメ、栗などを煮込んだ
コラーゲンたっぷりの薬膳料理、
参鶏湯 (サムゲタン) を作ります。
疲労回復に効果バツグンの料理を食べて元気モードに！

- 講師：権 素蓮 先生
- 日時：7月8日 土曜日 午前10時30分～午後2時
- 場所：北山田地区センター 料理室
- 定員：20人 (お子さんの同伴はご遠慮ください)
- 参加費：2,000円 (材料費込み)
- 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
- 申込み：6月8日 (木) から電話又は窓口で (先着順)

メニュー

参鶏湯 (サムゲタン)
チョレギサラダ
辛口ナムル

サムゲタンは5人でひと鍋を取分けます



写真はイメージです

(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

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-koryu.or.jp