

セミナー事業ご案内

No.64

からだにやさしい おばんざい教室

今年の夏は暑かったですね。夏の疲れはでていませんか？

そんな今だからこそ作りたい「からだにやさしい料理教室」のご案内です。

講師に、『野菜がおいしいごはん Cafe かりん』店主川原静花先生を迎え、大豆ミートを使った料理をメインに、野菜たっぷりの料理教室を開催します。

プロの技いっぱいのおばんざいを我が家のメニューに加えませんか！！

【実施日】 10月28日（日）9:00～12:00

【会場】 夢づくり会館「料理の部屋」

【募集人数】 20名 応募者多数のときは抽選

【参加費】 会員 1,500円（受講料・材料費等）
会員優先ですが、状況により家族対応可

【講師】 川原 静花 先生

【申込締切】 9月28日（金）15時

【メニュー】

- ・大豆ミート バルサミコソース
- ・柿の白和え
- ・春菊のチョコレギサラダ
- ・切干大根三杯酢漬け
- ・季節の味噌汁
- ・黒米ごはん
- ・季節のデザート

材料の入荷状況によりメニューの変更あり

No.65

美ボディー体操で-5歳を目指しましょう！

寒い冬がやってくると、なんだか からだかカチコチになってきますね。

でも 冬こそ代謝UPの季節なんですよ！寒くなる前からからだを動かすことを習慣づけて、来春には-5歳の美ボディーを目指しましょう！

だれでも簡単に出来る体操を3回コースでご案内します。

実施日	受講内容	会場
11月6日（火）	肩こり・腰痛 予防体操	おおるり3F 和室
11月13日（火）	おなか引き締め美ボディー体操	おおるり1F 第一多目的室
11月27日（火）	代謝UP 美脚体操	おおるり1F 第一多目的室

【開催時間】 18:45 集合 19:00 開始 20:30 終了予定

【募集人数】 20名 応募者多数のときは抽選

【参加費】 会員 1,000円（受講料・材料費等）
会員優先ですが、状況により家族対応可

【講師】 飯田 はづき 先生

【申込締切】 9月28日（金）15時

【持ち物】

- ・ヨガマット 又は 厚手のバスタオル
- ・スポーツタオル（長めのタオル）
- ・飲み物
- ・上靴（第一多目的室のみ使用）

※ 申し込みは裏面の申込用紙にご記入ください。

島田榛北勤労者福祉共済会 1/5

No.64 - 65 申 込 書

事業所No.・連絡先・会員番号・申込枚数等記入もれはありませんか？

今一度確認のうえ送信してください。 共済会FAX 36-7734

事業所No.					事業所名
連絡先	電話	※ 申込について対応できる方のお名前			
	FAX	(FAXがない場合は、「なし」とご記入ください。)			

申込欄

事業No.	会員番号	会員名	備 考
No.64 料理教室			
事業No.	会員番号	会員名	備 考
No.65 美ボディー体操			

申込締切 9月28日(金)15:00