

お財布と 体にやさしい おうちごはん

毎日の食事づくり、家族の健康を考えながら
何を作ろうかと悩みます・・・

食材をムダにしないちょっとした工夫で
おいしく 楽しい おうちごはんを！！



10月29日（木） 10:00～12:00

受け付け開始 9時45分～

石神井公園区民交流センター 2階 展示室兼集会室

練馬区石神井町2-14-1

西武池袋線「石神井公園駅」中央口下車 北口徒歩1分

- ◎参加費 無料
- ◎対象 子育て中の保護者
- ◎定員 15名（先着順）
- ◎持ち物 筆記用具
- ◎申込受付 10/11～10/27

広い会場なので、十分ゆとりを
もって講習が受けられます

※新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため、以下にご協力ください

- ・講座中はマスク着用などの感染予防対策をお願いします
- ・講座当日、来館前に検温をお願いします
- ・発熱（講座当日の検温結果）などのかぜ症状がある場合などは、参加をお控えください



企画運営 東京第一友の会 石神井方面



☆お申し込み・お問い合わせ

東京第一友の会 石神井方面

shakutomo@yahoo.co.jp

Facebook『東京第一友の会石神井方面』からもご連絡いただけます。