

令和8年度 上野公民館自主事業
楽々きらめきシニア講座

毎日の食卓に プラスアルファで楽しく料理

暑い季節は、毎日の食事の支度がいつも以上に大変ですね。
その上、食欲がない、その割に太る、食中毒も心配…。
そんなきらめきシニアの夏のお悩みにこたえる、
お酢を使った料理を、2回にわたってご紹介します。

講師…荒木 道子



日時…6月20日(土)

7月18日(土)

いずれも10:30~13:30

2回通してご参加ください。

内容…講師のデモンストレーションを見て学び、
できあがった料理をみんなで食べます。

対象…60歳以上の方

会場…上野公民館

定員…20人

応募者多数の場合は抽選。

材料費…2,000円

2回分。1回目に集金します。

申込方法

QRコードから「メール申し込み」に進み、必要事項を入力して送信してください。または直接窓口か電話で上野公民館までお申し込みください。

申込締切 6月3日(水)

申込・問合せ先

上野公民館

電話 052-603-0304 東海市名和町南之山10-4

Eメール uekou1@ma.medias.ne.jp

問合せ時間 9時~17時。月曜休館(祝日の場合は翌火曜休館)

