

#ぷらりとしまU30s



若い世代のLet's eat -

簡単！ヘルシーイタリアン

『本当にカラダに良いものって何？』

"油は太る"といったイメージからつい敬遠されがちな「植物油」。

油の持つ栄養や調理特性などを知って、栄養バランスの取れた正しい食生活を目指しましょう。

「一人暮らし」「ちょっと料理が苦手・・・」な方、ぜひお気軽にご参加ください！



#ぷらりとしまU30s
オリジナルエコバッグ
プレゼント!!



6月22日(土) 10:00~12:30

※応募者が一定数に達しない場合は開催しないことがあります。

【会場】千早地域文化創造館 調理室

【講師】一般社団法人栄養改善普及会 新宮 浩子 氏

費用：1,000円

対象：16歳以上39歳以下(お子様連れでの参加も可能)ー

開催間近のため、親子でのご参加も歓迎いたします！(小学生以上)

詳細は当館までお問合せください。

詳細・申込▼

定員：16名

【申込方法：募集締切 6月10日(月) 必着】

●インターネット

当財団HPより申込 (<https://www.toshimamirai.or.jp/tabid216.html?pdid1=3102>)

●往復はがき

①講座名②講座番号【404】③住所④氏名(ふりがな)⑤年代⑥電話番号を記入の上、当館に郵送。

●窓口

各地域文化創造館の窓口にて63円の返信用はがきを持参の上、所定の申込用紙にて申込。



お問い合わせ先：公益財団法人としま未来文化財団 千早地域文化創造館
〒171-0044 東京都豊島区千早2-35-12 ☎03-3974-1335