



料理初心者の男性限定!!

参加者
募集

シニアの料理教室

開催日：平成22年2月17日（水）10時～14時

場所：静岡県総合健康センター 栄養実習室

三島市谷田2276（三島社会保険病院南側）

持ち物：参加費500円、エプロン、三角巾、ふきん

募集人数：18人（先着順で定員になり次第締め切り）

“調理実習”

～自分の分は自分で作る～
ぶりのなべ照り焼きとかぶの甘酢漬け
ブロッコリーのからしあえ
野菜たっぷり味噌汁
ごはん



さかなや 滝野氏による“魚講座”

美味しい魚の見分け方、おろしかた

献立は仕入れ状況により多少の変更あり

参加申込 事前に電話でお申込みください。

電話 055-973-7001

静岡県総合健康センター

受付時間 月～金 9:00～17:00

申込期間 1月18日(月)～2月5日(金)



主催：しずおか健康いきいきフォーラム21（電話 054-253-5570）
静岡県総合健康センター・(株)CFSコーポレーション