

# デコパージュづくり & 簡単料理講習会

**開催日：令和6年11月6日(水)**

**時間：午前9:30～**

①デコパージュ（石鹼に紙ナプキンを張る）

持参するもの（ハサミ・空き箱）

**午前10:30～**

②簡単料理（①きんぴら寿司・②わかめスープ・

③あずきミルク寒天）

持参するもの（エプロン、三角巾、マスク）

**場所：ふれあい健康館2階・調理室**

**参加費：500円**（料理とデコパージュの石鹼代）



デコパージュ



pixta.jp - 18294887

人生100年時代健康寿命を延ばすカギはタンパク質、たんぱく質を取って心も身体もずっと元気に！栄養士が教える効果的なたんぱく質の取り方を学ぶ料理教室です。

11:10～試食と懇談会

12:00～片付け

**主催：徳島県健康生きがいアドバイザー協議会** 会長 栗尾銭二郎 電話 090-4331-6573