



骨粗しょう症予防のための

料理教室

しらたきチャプチェ

たたきキュウリとカブの梅おほか

チンゲン菜のスープ

定員 8 名
(先着順)

と き 7月18日(火) 10:00~13:00

ところ やまびこセンター「万歳山」

参加費 無料

申込先 遠阪自治協議会 (☎ 88-0420)

月・火・木・金 (9:00~16:00)

〆切日 7月14日(金)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・お手拭き

講 師 丹波市いずみ会 青垣支部の皆様

主催 遠阪自治協議会