

# プレ更年期ケア

～ 更年期に役立つお料理教室 ～

更年期について知り、食事から不調を乗り切るヒントを学びましょう



具だくさんのお味噌汁



いろいろ野菜のサラダ  
ヘルシードレッシング



雑穀ごはん



豆腐かん



青背の魚トマト味噌焼き

参加費 500 円  
(材料費)

定員 20 名

- 対象：女性一般（20名）
- 託児：あり（要予約）
- 材料費：500円
- 持ち物：エプロン、三角巾
- 協力：パルシステム山梨

2015.

2/17(火)

10時～13時

ぴゅあ富士 調理実習室

お申込みはぴゅあ富士まで

tel: 0554-45-1666

fax: 0554-45-1663

mail: pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

