

20代、30代のための

託児もあります♪

# らくらくクッキング 参加者募集!

無料!

20～30歳代の方を対象に、短時間で簡単にできる料理教室を開催します。

日時	平成30年12月1日(土) 午前9:45～12:00頃
対象者	榛東村に住所があるおおむね20～30歳代の男女
定員	<b>20人</b> (託児は定員8人) ※定員を超えた場合は抽選となります。
会場	榛東村保健相談センター
参加費	<b>無料</b>
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

さっとできる  
簡単レシピ!

## メニュー ～簡単料理のコツを学ぼう～

- ぱらぱらレタスチャーハン
- 野菜スープ
- きのこのレンジ煮
- にんじんプリッツ

他



初心者の方、  
男性の方も  
大歓迎です!

※メニューは変更になる場合があります。

申し込み

メールでお申し込みください。  
(メールが難しい方は電話または直接お申し込みください。)

○申し込み…榛東村保健相談センター  
メール: [hoken-c@vill.shinto.gunma.jp](mailto:hoken-c@vill.shinto.gunma.jp)

○締め切り…**11月22日(木)まで**

※メールの件名に『料理教室申し込み』  
本文に①～④を記入してください。

- ①氏名(ふりがな)
- ②生年月日
- ③託児の有無・人数・月齢
- ④連絡のとれる電話番号



※メールでお申し込みの場合、お申し込み後3日以上連絡がない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ 榛東村保健相談センター TEL: 0279-70-8052