

参加費無料！

一皿で

栄養満点！

手作りです！

パワーサラダ

食欲の秋をサラダで楽しもう！

旬の野菜を使ったサラダの話や聴いたり、一皿でバランス良く栄養が摂れるパワーサラダをみんなで楽しく作りながら、料理の楽しさや自分自身の食生活について一緒に見直してみませんか？

2018年11月24日（土）

【講師】

齊藤 緑里さん

食べものと食べかたで心と体をケアするスペシャリスト

10：00～13：00（9：30から受付開始）

●場所：泉区中央市民センター、2階調理室

●対象者：大学生（先着16～19名）

●プログラム：【講話】旬の野菜とサラダについて+調理実習

●交通手段：【バス】七北田バス停下車 徒歩3分

市名坂バス停下車 徒歩2分

【仙台市地下鉄】泉中央駅から徒歩12分

住所：仙台市泉区市名坂字東裏53-1

Twitter (izumi\_power18) ←興味ある方はフォローお願いします！

申し込み方法：泉区中央市民センターもしくはQRコード、下記のURLから、11月19日（月）までにお申し込みください。

泉区中央市民センター：☎ 022-772-3844

