

電子申請は
こちらから



3/6 (木) 体の中から整える♡ めざせ美肌メニュー

春キャベツの昆布和え



豆乳パンナコッタ



美肌スープ



肉みそライス



コラーゲン豊富で肌に潤いを与える
白きくらげや手羽先、最強の
アンチエイジングと言われる
クコの実、肌のターン
オーバー正常化の
ナッツ類、
野菜タップリな
メニューで
美肌を
Get♡

お雛様や
卒業・入学など
お祝いの席にも
ピッタリなおもてなし
メニューです

蝶々の飾り切りも学べますよ

今春はご自宅でお子様やお客さんと
一緒に楽しくクッキングしませんか？

トライフル



ミモザサラダ

グラタン



カッパライス

ポップコーンチキン



3/7 (金) みんなで一緒に楽しめる 簡単パーティーメニュー

電子申請は
こちらから



管理栄養士 上野ゆみ 氏が教える **春** にピッタリなメニューで2講座実施！

- ◇ 美容に◎な肌のためのスーパーフードを使用した \ 美肌メニュー /
- ◇ 簡単だからみんなで一緒にクッキングできて見た目もかわいい \ パーティーメニュー /

(画像は、ミモザサラダ・グラタン・ポップコーンチキンは4人分、ほかは1人分です)

【時間】 10時～13時

【場所】 城島ふれあいセンター調理実習室

【定員】 各12名 (応募多数の場合抽選、結果は郵送にて通知)

【参加費】 各1,000円 (材料代)

【持参品】 マスク エプロン 三角巾 ふきん 手拭き

【申込み】 希望講座・氏名・住所・電話番号をお知らせください

窓口・電話(火～金 9～17時)、FAX・電子申請(24時間)

【締切日】 2月20日(木)

【問合せ】

久留米市

城島ふれあいセンター

〒830-0203 久留米市城島町浜 293

電話: 0942-62-6226

FAX: 0942-62-6688

城島ふれあいセンター
(城島文化スポーツ課)の
お知らせはこちら



*ご注意 材料の代替対応や器具の使い分けなど、食物アレルギー対応は行っておりません。ナッツ類などは重篤な反応を起こすことが多いため、アレルギーをお持ちの方は各自ご判断をお願いします。