



お料理教室のご案内

「冷えを解消、体を温める簡単薬膳」

気温がぐんと下がり、寒い日が続き、

冷えが気になる方にはつらい季節です。

冷えを解消するためには、日々の食事に気をつけることが大切です。

旬の野菜をたくさん使って、簡単にできるおかずを7品作ります。

常備菜になるものをありますよ。

11月28日(水)

12月1日(土)

14:30から3時間程度

参加費:4,000円(材料費込)

定員各日5名様

お申し込みはお電話にて

TEL.0952-62-3211

(11:30~18:30)

詳しい内容をお知りになりたい方もぜひお電話下さい

皆様のご参加をお待ちしております

www.bonbon-do.com