



お料理教室のご案内

「風邪を撃退。たっぷり冬野菜の薬膳」

寒さも一段と厳しくなり、
風邪やインフルエンザに気をつけたい時期です。
手洗いやうがいなどで予防するのはもちろんですが、
日々の食事で十分に栄養を取って
風邪に負けない体力をつけたいですね。
旬の野菜をたくさん取り入れた6品を作ります。

1月23日(水)

1月26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