

料理

も学べる
楽しく、カンタン！

食の疑問・悩み

にも応える
なるほど、ナットク！

仲間づくり

もできる
ウレシイ、安心！



こんな内容です！

調理実習

「サクッとイタリアン」「簡単手作りおやつ」

「早うま簡単！レンジクッキング」

キレイにダイエットのひけつ

キッチンと知ればこんなに便利！
食品のウラ側 など

定員 24名（応募先着順）

対象 全日程参加できる市内
在住の20～40才代の方

費用 1,000円（全6回分）
（調理実習費など）

* 保育はありません

申込方法

E-mail、TEL、FAX

①講座名②名前（フリガナ）

③住所④生年月日⑤電話番号

⑥メールアドレス、またはFAX番号、
をご記入ください。

食スキルアップ講座

幼稚園児・小学生の保護者

にもおススメ

～スキマ時間でジブンを磨く～

とき 6月12・19・26 7月10・17・31日

火曜日 午前 10:00 - 12:00 全6回

問合せ先
申込先

西保健センター
（JR・近鉄河内永和駅下車）

西保健センター 〒577-0054 高井田元町2-8-27 TEL. 06-6788-0085 FAX. 06-6788-

2916
東大阪市保健所健康づくり課

TEL. 072-960-3802 / FAX. 072-960-3809

E-mail . kenkodukuri@city.higashiosaka.lg.jp