いきいき料理教室

～災害時に役立つ防災食～

10月16日(木)
10：00～

もしもの時に備えて
簡単＆栄養料理を一緒に
作りましょう！

ところ　　光交流館　実習室

講　師　　食生活改善推進員

参加費　　300円

持参物　　エプロン、三角巾（大判ハンカチなど）、ふきん、筆記用具、マスク

主催：光学区の福祉を高める会
　　光学区まちづくり推進委員会

申込先：光交流館　☎９２５－４２５８
締切り：１０月９日（木）