

身近な材料で 気軽に薬膳料理



猛暑に備えて食から体を整えましょう。
冷製シーフードミックスのセビーチェ、鶏の黄金焼きサラダ、レモン
クリームスパゲティを習って試食します。

- 講師 ■ 間野実花(マノ料理学園園長)
- 日時 ■ 令和6年6月29日(土) 午前10時~午後0時30分
- 場所 ■ 武蔵野市民会館 料理室
- 対象 ■ 市内在住、在勤、在学の高校生以上の方
- 定員 ■ 16名(超えた場合は抽選)
- 費用 ■ 1,400円(材料費)
- 持ち物 ■ エプロン・三角巾・必要な方は室内履き(共用のサンダル有)・筆記用具
手拭き用タオル・水分補給用飲みもの
- 応募 ■ 6月12日までに、以下のいずれかの方法でお申し込みください
- 専用フォームで電子申請 二次元コードはこちら ➡
 - 往復はがきに以下①から⑤を明記して6月12日(必着)
までに郵送(消せるボールペンでの記入不可)
- ① 行事名 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号
⑤ 在勤・在学の場合は勤務先・学校名も明記
- 返信用はがき持参で直接市民会館の窓口へ



武蔵野
市民会館

- 住所:武蔵野市境2-3-7 ● TEL:0422-51-9144
- 受付時間:9:00~16:00(木曜休館)
- アクセスJR武蔵境駅北口 またはnonowa口より徒歩5分