



忙しい私の時短クッキング

(全3回)

忙しい時でも手軽に、効率の良い作業で、健康的でおいしく食べられる料理作りについて学びます。

●日程と献立

第1回：11月21日（水）

午前10時～午後0時30分

青じそおにぎり

だし入り味噌で豚汁

豆乳餅

第2回：11月28日（水）

午前10時～午後0時30分

ドライカレー、野菜サラダ

カスタードプリン

第3回：12月5日（水）

午前10時～午後0時30分

きのこの和風スパゲティ

大根とフルーツのマリネ

※献立は変更になる場合があります。



講師：向坂 智子 氏（管理栄養士）

対象：成人12人（多数抽選）

会費：一人1,500円（3回分）

会場：北部生涯学習センター 2階 料理実習室

申込：往復ハガキに、11月5日（月）必着で

①講座名 ②住所 ③参加者の氏名 ④電話番号を記載の上、
北部生涯学習センターへお申し込みください。（1通につき1人まで）

※HPからも申込できます。 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

北部生涯学習センター

〒420-0871

静岡市葵区昭府2-14-1

（電話）271-5111

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

申込往復ハガキの書き方

<p>切手 円 420-0871</p> <p>《往信》</p> <p>静岡市葵区昭府二丁目 14番1号 北部生涯学習センター 「忙しい私の時短クッキング」</p> <p>担当者 あて</p>	<p>何も書かないで ください。</p>
<p>切手 円</p> <p>《返信》</p> <p>⑦参加者住所</p> <p>氏名 様</p>	<p>①「忙しい私の時短クッキング」</p> <p>②住所</p> <p>③参加者の氏名 (1通につき1人まで)</p> <p>④電話番号</p>

◎北部生涯学習センターのご案内◎

※駐車場が大変少ないため、公共の交通機関や自転車をご利用くださるようご協力をお願いいたします。



●交通のご案内

【バス】

◆静鉄バス（安倍線）

JR静岡駅前（北口）
9番乗り場からバス停「昭府2丁目」下車、徒歩3分。

新静岡バスターミナル
5番乗り場からバス停「昭府2丁目」下車、徒歩3分。
(所用時間約15分)

【車】
JR静岡駅から安倍街道を北へ直進、15分程度。

420-0871 静岡市北部生涯学習センター 静岡市葵区昭府2丁目14-1
電話) 054-271-5111 FAX) 054-273-8675
静岡市生涯学習センターホームページ: <https://sgc.shizuokacity.jp/>