

料理教室のお知らせ

ロッテ協賛の噛むトレ
ガムで気分を上げよう!




4/26(日)
10:00~12:30

幸せホルモン
セロトニンを増やす
食事セルフケアを
してませんか?



5月の不調を吹き飛ばす
低糖質・高タンパク質メニュー
作って食べて5月病を撃退!



- ・ちりめん枝豆ごはん
- ・新玉ねぎのホワイトスープ 
- ・厚揚げキッシュ 
- ・高野豆腐のチーズ肉巻き
- ・アボガドと魚介のナッツサラダ
- ・おからのポテサラ風 (実習なし) 
- ・紅茶のさわやかゼリー (実習なし)

参加者特典：マシン・フル1回無料券

場所：ウェルピアながいずみ 調理室

申込方法：電話・受付にて (055-989-5510)

参加費：2000円 定員：12名

支払方法：マシン町内チケット2000円

協賛品：ロッテ提供 噛むトレガム・小冊子

※1F 券売機にてお買い求めください (回数券がお得です)

申込期間：4/2(木)~4/23(木)

※申込後4/23(木)以降キャンセル不可となります

<当日持ち物>
エフロン・三角巾
ふきん・内履き用シューズ



長泉町健康公園 ウェルピアながいずみ
TEL：055-989-5510
〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里 549

営業時間
・8:30~21:30
休館日
・毎月第3月曜日
(祝日の場合は開館)
・年末年始