

# わちゅうぶ info

発行者：中部まちづくり協議会・春江中コミュニティセンター Tel51-1104 fax51-9421

## 大豆づくしの料理教室

主催：春江中部まちづくり協議会  
カフェ委員会

大豆にはコレステロールを増やさず、鉄やカルシウムを同時に補給できる大事なたんぱく源です。

大豆イソフラボンをたくさん摂取している人は更年期障害による症状が見られにくいとされています。

体に優しい良い食事を摂り、健康で長生きしましょう。



日時：令和5年11月16日（木）  
10：00～12：00

場所：春江中コミセン 調理室

参加費：800円（材料費）

定員：12名 ※先着順

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、マスク

締切：11月9日（木）17：00まで

お申込みは下記の申込書を記入の上、春江中コミセンまでお持ちください。

お問合せは春江中コミセンまで（TEL51-1104）

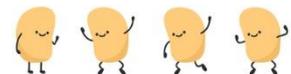


## お知らせ

●11月25日（土）電話工事のため、終日電話が不通になります。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。



### 大豆料理教室申込書



氏名 \_\_\_\_\_

歳 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

住所 春江町 \_\_\_\_\_

※×切 11/9(木)17:00 までに春江中  
コミセンまでお持ちください。

🍡🍡🍡 ~11月イベント情報~ 🍡🍡🍡

～ハーモニカであそぼう～

11月1日(水) 10:30～11:30  
カフェスペースで開催します!  
未就学児対象です。  
みんなあそびにおいで～★



～アドベントカレンダー作り～

11月13日(月) 13:30～15:30  
クリスマスまでのアドベントカレンダー作りをします。小学生限定です。

～ジュニアリーダーをあそぼう～

11月18日(土) 10:00～12:00  
タイルアートをします。  
小学生限定です。



**12月も楽しいイベント  
を企画中です!  
チラシをチェックして、  
ぜひ参加してください。**