

富山市民国際交流協会ボランティア委員会

りょう り こう りゅう かい
料理交流会

けんこう からだづくり まいにち しょくじ
“健康な身体づくりは毎日の食事から”

けつえきさらさらかんたんれしぴ
～血液サラサラ簡単レシピ～



◎ 献立 ◎

- ・さばのピリ辛どんぶり
 - ・ごぼうと小松菜のサラダ
 - ・豆腐のサンラータン
 - ・えごまのシフォン
- 以上計4品

にち じ
日時

ねん がつ にち かようび
2019年9月3日(火曜日) 10:00～13:00

ば しょ
たい しょう
対象

とやましちゅうおうほけんふくしせんたー
富山中央保健福祉センター

がいこくじん
外国人

にほんじん とうきょうかいかいいん
日本人(当協会会員)

てい いん
定員
さん かひ
参加費

めい もうしこみじゆん
20名(申込順)

かい えん
1回300円

(もうしこむときに、はらってください。)

しめきり

がつ にち かようび
8月20日(火曜日)

もちもの

えぶろん たおる
エプロン、タオル

しめきりご へんきん
※締切後のキャンセルは、返金できません。

もう こ めいみまん ちゅうし
※申し込みが10名未満のときは中止いたします。

といあわ
<お問合せ>

とやましみんこくさいこうりゅうきょうかい
富山市民国際交流協会

TEL 076-444-0642

FAX 076-444-0643

E-mail info@tca-toyama.jp

こんご よてい
《今後の予定》

☆ 12月3日(火曜日)

じかん 時間 10:00～13:00

ばしょ 場所 富山中央保健

ふくしせんたー
福祉センター