

# 初心者の魚料理教室

今回のテーマはさば

「きずし、さば煮つけ」

## 効能効果

中性脂肪減少

コレステロールの改善

動脈硬化予防、貧血改善

カルシウム強化



日 時	6月30日(土) 午前10時~正午
場 所	エスポアール 料理室
対 象	寝屋川市内在住・在学・在職の15歳以上の人 16人
参加費	1,000円
持ち物	エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん2枚
申 込	6月1日~6月20日に直接窓口または電話(申込順)

問い合わせ

寝屋川市立エスポアール

〒572-0043 寝屋川市錦町21番3号

電話 072-828-4141 担当 辻野

