



晩酌をあきらめない！



体引き締め



糖質オフ クッキング

お酒にピッタリ！

糖質控えめ西洋料理教室

カプレーゼ



鶏肉のタリアータ



フリッタータ
(西洋オムレツ)

きのこの
バターソテー

日時

2026

10月18日

10:00～12:30頃

場所

瑞穂地区公民館

講師

食育アドバイザー
市谷沙織さん

辻調理専門学校・フランス校での料理教育の経験をもつ料理のスペシャリスト。企業のメニュー開発や料理教室など幅広く活躍されています。

テレビでおなじみ！



参加費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

定員 12名限定

対象 地域のみなさま(大人)

申込み

下記申込書に必要事項を記入のうえ、公民館までお申し込みください。

電話・FAX・メールでも受け付けます。

締切り

10月 8 (木)

問合せ先

瑞穂地区公民館 (担当 城家)

TEL 8 2-2 2 0 6 FAX 8 2-2 2 6 2

E-mail cc-mizuho@it.city.tottori.tottori.jp

瑞穂地区まちづくり協議会・瑞穂地区公民館共催

✂ きりとり線 ✂

令和8年度 まちづくり・公民館事業「晩酌をあきらめない！体引き締め糖質オフクッキング」参加申込書

氏 名	集落名	電話番号