

3	おしゃべりクラブ (健康食)	健康食	交流センター 実習室	毎月第4金曜	午前10時～
---	-------------------	-----	---------------	--------	--------

## 健康で長生きこれぞ人生 の喜び！！

\* 健康を維持するために、

### 食生活を変えよう

地域力おしゃべりクラブでは色々な健康食に挑戦して、おしゃべりしながら料理して、  
食べる楽しい教室を開いています。 **毎月第4金曜日です。**



平成30年1月19日(金) 午前10時～

平成30年2月23日(金) 午前10時～

平成30年3月23日(金) 午前10時～

平成30年4月27日(金) 午前10時～

平成30年5月25日(金) 午前10時～

平成30年6月22日(金) 午前10時～

平成30年7月27日(金) 午前10時～

平成30年8月24日(金) 午前10時～

平成30年9月28日(金) 午前10時～

平成30年10月26日(金) 午前10時～

平成30年11月23日(金) 午前10時～

平成30年12月28日(金) 午前10時～



臨時1月19日は  
「七草がゆ」

連絡先  
戸田政雄  
080-5156-5119