

夏の疲れを吹き飛ばす！



# 旬の食材を使った韓国料理

今年の夏は早い時期から猛暑で、残暑も厳しい日が続いています  
おいしい韓国料理を作って夏の疲れを吹き飛ばしませんか？  
(ヤンニョムチキン、チャプチェなどを予定しています♪)

**令和5年9月23日(土)**  
**10:00-13:00**

**講師** 土井 和子 先生

管理栄養士  
個別料理レッスン講師

食でおたやかな毎日を  
FUN TO EAT!

**場所** はーと・ぱーく 調理室

**対象** 鹿児島市民（定員9名）※定員を超えた場合は抽選

**材料費** 500円

**申込方法** 往復はがきか、直接窓口にてお申込み下さい

※往復はがき…①住所 ②氏名（ふりがな） ③電話番号  
④アレルギーの有無（有りの場合はその食材）  
⑤クッキング講座希望 と明記し下記の住所までお送りください

**申込期限 9月14日(木) 必着**

<お申込み・お問い合わせ先>

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL：099（214）3352

講座専用TEL：070（1371）6837

※受付時間9：00～21：00（火曜休館）