



～2021年6月の講座ご案内～  
梅雨に負けない健康づくりに励みましょう♪



※新型コロナウイルス対策によりマスクをつけてご参加下さい

講座開講日時	内容	費用	場所
6月8日(火) 午前10時～正午	☆ お父さん or ご主人に感謝しましょう おつまみかかねて・・・ ・ 鶏手羽肉のにんにく揚げ ・ 手まりずし ・ 長芋のわさび酢和え	¥3300	河村学園 3階料理教室
6月15日(火) 午前10時～正午	キャベツを使って中華を楽しみましょう ・ ホイコーロー ・ 麻婆豆腐 ・ ニラたま汁	¥3300	河村学園 3階料理教室
①6月22日(火) 午前10時～正午 ②6月25日(金) 午後7時～9時 ③6月26日(土) 午前10時20分～正午	いつものカレーを変化させてみましょう ・ ラウンドカレー ・ キャベツのカレースープ ・ 新玉ねぎのサラダ梅ドレッシングかけ	¥3300	河村学園 3階料理教室
6月24日(木) ① 午前10時～正午 ② 午後7時～9時	おいしい野菜炒めの作り方 ・ 八宝菜 ・ ニラ餃子 ・ サムゲタンスープ	¥3300	河村学園 3階料理教室
<楽しいお菓子作りの会> 6月11日(金) 午後7時～9時	今回は おなかもちの良い 米粉パンをつくりましょう ・ えびグラタンパン ・ コーヒーシュガーパン	¥2800	河村学園 3階料理教室
<楽しいお菓子作りの会> 6月12日(土) 午前10時20分～正午	2回目の シュークリームづくりします。	¥2800	河村学園 3階料理教室
<聴いてためになる納得健康講座> ①6月18日(金) 午前10時30分～正午 ②6月19日(土) 午前10時半～正午	ハーブや食材からみる 冷え性対策とがん対策を 予定しています。	¥800	河村学園 ログハウス

ホームページはこちらから



www.l.rca.ne.jp/~kawamura

※曜日・内容のご希望がございましたらご相談承ります



お申し込み先:河村学園  
電話番号 0770-25-3257  
各講座締切日は当日2日前までと  
させていただきます。



LINEはじめました。  
ID kawamura.gsk.rvcun

