



食生活改善推進員

# おさかな料理教室

最初のおさかなは  
海峡サーモン

楽しみながらお友だち同士、ご家族で、「旬のおさかな」について学びましょう！

## 第1回

7/12(土)

10:00~13:00

受付 9:45~

in 中央公民館

対象 おやこ(小学生以上)

定員 16名(4~8家族)

申込〆切 7/2(水)

## 第2回

11/18(火)

10:00~13:00

受付 9:45~

in 脇野沢地域交流センター

対象 おとな向け

定員 14名

申込〆切 11/7(金)

## 第3回

1/24(土)

10:00~13:00

受付 9:45~

in 大畑ふれあいかん

対象 おやこ(小学生以上)

定員 16名(4~8家族)

申込〆切 1/14(水)

参加費 無料

持ち物

- エプロン
- 三角巾
- 手ふきタオル
- おこさま用うち履き



講師

島野 徹氏

(下北名産センター)

おさかな職人

さばき方の他、おいしい食べ方も教えてください。  
長年にわたる経験と深い知識を活かし、初心者でも  
楽しく学べる講座をしてくれます。

お申し込みは、下記電話もしくは、QRコードよりできます

むつ市食生活改善推進員会事務局 (むつ市健康づくり推進課内)

☎ 0175-22-1111 (内線2575)

