

# たの みんな で楽しむ

## かんたん 簡単ランチ



ふじさわせいふ ち くしゃかいふくしきょうぎかい こんねん どさいしよ じぎょう かんたん たの  
藤沢西部地区社会福祉協議会の今年度最初の事業として、簡単ランチを楽しむ  
「健康講座」を開催します。

かぞく おやこ そふぼ まご いっしょ つく しょくじ たの  
ご家族（親子、祖父母と孫など）と一緒にランチを作り、食事をしながら、楽  
しく交流しませんか？ 皆さん、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

にち じ  
日 時  
ねん れいわ ねん がつ か にちようび  
2023年（令和5年）8月6日（日）  
ごぜん じ ごごじ ぶん かいじよう ごぜん じ ぶん  
午前10時～午後1時30分（開場：午前9時45分）

ば しょ  
場 所  
ふじさわこうみんかん ろうどうかいかんとうふくごうしせつ  
F プレイス（藤沢公民館・労働会館等複合施設）  
かい ちょうりしつ  
5階 調理室

こう じ  
講 師  
ふじさわししょくせいかつかいぜん すいしん だんたい よ ば かい  
藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

てい いん  
定 員  
しょうがくせい ほ ごしゃ くみ さいだい にん  
小学生とその保護者 8組・最大18人  
ふじさわせいふちく かたゆうせん  
<藤沢西部地区の方優先>

も もの  
持ち物  
さんかくきん ひっきようぐ  
エプロン・三角巾、マスク、筆記用具  
まい しょっきよう よう  
ふきん2枚（食器用とテーブル用）

さん か ひ  
参加費  
ひとり えん  
1人 500円

もうしこみ  
申 込  
うけつけきかん がつ かけつようび ごぜん じ  
〔受付期間〕7月24日（月）午前9時  
がつ かもちようび ごごじ せんちやくじゆん  
～8月3日（木）午後5時 <先着順>

うけつけほう ふう さいわこうみんかん らいかん でんわ  
〔受付方法〕藤沢公民館まで 来館または電話 0466-22-0019 で  
うけつけじかん へいじつ ごぜん じ ごごじ  
受付時間は、平日の午前9時～午後5時

メニュー

たたんで おにぎり  
フライパン キッシュ  
コーンポタージュスープ  
ブドウゼリー

---

おも しょくざい しょくもつ どう  
主な食材（食物アレルギー等）

にゅうせいひん 乳製品	あつぎ 厚切りハム
たまご 卵	ベーコン
マヨネーズ	さつま揚げ
ツナ缶	（小麦・大豆などを含む）

ちようり も かえ  
調理したものを持ち帰ることは  
できません。

【主催】 藤沢西部地区社会福祉協議会

【問合せ】 藤沢公民館（藤沢市本町1-12-17 [TEL] 0466-22-0019 / [FAX] 0466-22-0293）