

講座名：「栄養料理教室 丈夫な骨でイキイキ暮らそう！カルシウムを  
しっかり摂れるバランス献立」

開催日：2023（令和5）年7月23日（日）

時間：10：30～13：00（受付10：00～）

場所：阿佐谷地域区民センター 3F 料理室

参加費：1,000円（当日現金払い）

お願い：やむを得ずキャンセル及び当日欠席される場合は、必ず速やかに下記へ  
ご連絡ください。キャンセル待ちの方にご案内いたします。

〒166-0001 杉並区阿佐谷北 1-1-1

阿佐谷地域区民センター協議会 事務局 03-5364-9903(土日祝以外)

AS-23040001

AS-23040004

AS-23040005

AS-23040009

AS-23040010

AS-23040011

AS-23040012

AS-23040014