

山陽新聞カルチャープラザ 新しい学びや出会いを

立春が過ぎて梅の花も咲き出し、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。季節の変化とともに、山陽新聞カルチャープラザで新しい学びや出会いを見つけ

ませんか。プラザで3、4月に開講する多彩な新設講座や短期、一日講座を紹介します。



体にやさしい料理教室く知って得する食生活のミニ知識

川崎医科大付属病院栄養部

がん予防の食事

川崎医科大付属病院栄養部の協力で「がん予防の食事」をテーマに、作り方や知識を指導。レモンバターソースの白身魚のムニエルやソイスープ、小さく刻んだ多彩な具材が入ったチョップドサラダ、フルーツヨーグルトを作ります。受講料2200円、材料代800円。要申し込み。(倉敷教室)

講座で作る予定の献立

「体にやさしい料理教室」を3月11日午前10時半から、倉敷教室で開きます。