

2026年10月15日(木) 山陽新聞 [特集]

山陽新聞カルチャープラザ 深まる秋に新たな趣味を

秋も深まり、過ごしやすい時季になりました。
山陽新聞カルチャープラザで新たな趣味や学び
を見つけてみませんか。

カルチャープラザの岡山県内7教室では多彩

な講座を開設しています。今回は11月から新たに
スタートする茶道教室をはじめ、バラ栽培や
クリスマス向けの寄せ植えの講座などを紹介し
ます。

体にやさしい料理教室

～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＝

川崎医科大付属病院栄養部の協力で「体にやさしい料理教室～知って得する食生活のミニ知識」を11月11日午前10時半から、倉敷教室で開きます。

毎日の病院食を手がける管理栄養士が作り方

肥満症対策メニュー

や知識を教えます。テーマは「肥満症対策～年末年始のヘルシーメニュー～」。

鶏肉とおからのヘルシーミートローフ、豆乳チャウダー、カラフルリーフサラダなどを作ります。受講料2310円、材料代880円。（倉敷教室）

11
月
の
講
座
で
作
る
献
立

