

2016年5月19日

村上祥子の 早・うま・簡単実習教室⑧

にんたまジャム[®]で認知症予防・改善

- ① にんたまジャム[®]
- ② 美肌効果抜群のビーフンサラダ
- ③ 本格カレー
- ④ 電子レンジピラフ
- ⑤ 濃まめヨーグルト[®]
- ⑥ 小松菜のペペロンチーノ
- ⑦ 求肥とバナナの春巻き

----- 申 込 書 -----

申込コース ○をつけて 下さい。	5月19日(木)		①10:00～12:00
			②14:00～16:00
フリガナ			
お名前			
ご住所	〒		
TEL (携帯)		FAX	
受講料 いずれかに○		申込日支払い	
		振り込み	入金日：2016年 月 日