

<令和8年度 上宮川文化センター 食生活改善教室>

調理実習は
ありません

「おサイフにも体にも やさしいごはん」

～家にあるもので手間なしおかず～



講 師：西宮友の会 芦屋方面

日 時：9月30日（水）

午後1時15分～2時45分

場 所：上宮川文化センター 3階 大会議室

対 象：芦屋市在住、60歳以上

定 員：15名（事前申し込み制）

参加費：無料

持ち物：飲み物（水分補給用）



<申し込み> 9月2日（水）午前9時30分～電話受付。

（以降、平日午前9時～午後5時）

申し込み先

芦屋市立上宮川文化センター

☎（0797）22-9229