

# 11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3  万代クッキング教室 (辻ウェルネスクッキング 講師による料理教室) 「料理で文化を楽しもう！」	
5	6  旭松食品料理教室 「旭松食品株式会社 知れば納得!! 今、話題の「こうや豆腐」を 使った健康メニュー」		8  万代クッキング教室 (辻ウェルネスクッキング 講師による料理教室) 「中華の定番を素早く調理!!」		10  カルビーポテト ポテトメニュー教室 「"じゃがマッシュ"を使った 時短ポテトレシピのご紹介」	
12	13	14	15  三井食品 ×タマノイ酢料理教室 「薬膳・お酢の力」		17  紀文西日本 「かまぼこ飾り切り・ お重詰め方教室」	
19  万代クッキングスタジオ健康講座 肩甲骨を動かしてカラダを燃焼させよう! 「秋太りを解消する、燃焼講座」			22 旭食品株式会社 「地域の美味しいものをお届け 大試食会」 ～地域のあったか商材の試食会です～			25 
26  万代クッキング教室 (辻ウェルネスクッキング講師による料理教室) 「寒い季節にあったかごはん」			29	30  ハイイツ日本株式会社 「オードブルを作ろう！」		
					 星印が付いている開催日は 事前申込みが必要になります	