

# プロに教わる

みんなでお昼に、  
新鮮なお寿司を  
食べましょう！

## おいしい魚の捌き方講座

プロから学ぶ、おいしい魚のさばき方と料理の方法を学ぶ講座です  
プロの技をいただいて、明日からの食卓に生かしませんか？

### ■日時

3月19日(木) 10:00~12:30

### ■場所

三陽保健福祉センター2階 栄養指導室  
(長野市西尾張部 1124-6)

### ■対象

長野市在住の60歳以上の方

### ■持ち物

筆記用具 エプロン 三角巾 布巾2枚

受講料 100円

材料費 500円

(当日、お支払いください)

講師

長野市水産物共同組合

定員 20名

※先着順とさせていただきます

参加受付期間

2月12日(木)~13日(金)

9:00~16:00

電話又は窓口にて直接受付

問い合わせ

かがやきひろば三陽 小宮山・青木 電話 026-259-2411