



おきなわ県民カレッジ

沖縄県教育庁中頭教育事務所主催講座



カラダが元気になる野菜のはなし

無料講座

★やさい・くだものの選び方・保存方法・栄養・食べ方などを学んで、元気いっぱいになろう★



講師：手登根 節子 先生
(てとね せつこ)

野菜ソムリエプロ

沖縄食材スペシャリスト

2019 野菜ソムリエアワード全国大会特別審査員賞受賞



テトネーゼキッチン 主宰

沖縄伝統の島野菜をふんだんに使った料理、重ね煮アレンジ、発酵調味料を使った料理、島野菜スイーツ教室などを開催

重ね煮(かさねに)ってなあに？



やさいのお菓子？スイーツ？気になるニャー

日時：12月12日（日）10時～12時

場所：沖縄県教育庁中頭教育事務所（美里公園となり）

（沖縄市美原1-6-34 中部合同庁舎4階）

定員：20名（先着順）

対象：小学生から大人まで（小学生は保護者同伴、家族での参加のほか大人のみの参加もOK）

申込：TEL・FAX・申込フォームのいずれかより ●参加者氏名と年代

●お住まいの市町村名 ●電話番号を添えてお申し込みください

申込先： TEL 098-939-0044 FAX 098-934-6027

沖縄県教育庁中頭教育事務所（担当上原・新垣）



※当日は新型コロナウイルス感染症対策（マスクの着用・手指の消毒など）にご協力をお願いします。
感染症の状況により、講座の延期・中止となる場合があります※