

「みんなでクッキング」 受講生募集

1 ねらい

長寿高齢化社会を健康に過ごすには自らの食生活について考えるとともに、自らが料理で
 することが必要です。出合校区食生活改善推進協議会の皆さんに調理法を教えていただきな
 がら、男女を問わず、みんなで料理・会食をして楽しいひと時を過ごしましょう。

2 開催計画 奇数月 第2木曜日、午前9時30分 ～13時

3 定 員 地域住民 16名

4 受講料 無 料（別途 材料費が必要です）

5 持参物 1回につき 米8勺・材料費
 マスク、エプロン、三角巾

6 講 師 出合校区食生活改善推進協議会 他外部講師

7 申し込み 出合地域交流センターの窓口、または電話
 (☎73-2069)、右の2次元コードのいずれ
 かでお申込みください。



・件名：みんなでクッキング
 ・本文：氏名、住所（自治会名）、
 連絡先を入力の上、送信して
 下さい。

8 学習計画

回	開催日	テーマ・内容	指導者・持参物
1	5月8日	開講式・ バランスのとれた献立&デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費500円
2	7月10日	疲労回復のための献立&デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費500円
3	9月11日	缶詰・レトルト食品を使った非常食 &デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費500円
4	11月13日	カンボジア料理に挑戦 I	西日本医療サービス株式会社 カンボジア出身社員 様 出合食推 様 後日お知らせします
5	1月8日	おもてなし弁当に挑戦	出合食推 様 米8勺、 材料費1,000円
6	3月12日	お楽しみレシピ&デザート ・閉講式	出合食推 様 米8勺、 材料費500円

・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・

令和7年度『みんなでクッキング』参加申込書

氏 名	住所(自治会名)	電話番号