

「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。



氏名、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14日	開講式・減塩レシピ&デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費500円
2	7月9日	カルシウムが摂れる&デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費500円
3	9月10日	災害時に対応した非常食&デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費500円
4	11月12日	西洋料理 (献立は当日のお楽しみ!)	ティエンディータ 湯城明彦 様 材料費1,200円 米 必要なし 出合食推 様
5	1月14日	ちょっとご馳走レシピ&デザート	出合食推 様 米8勺、 材料費1,000円
6	3月11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8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