

5

# 手打ちうどん作り ～心も踊るありがとうどん～

12月5日 金曜日  
10:00～13:00

託児あり

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 ワクワク人間関係プロデューサー・調理師 <sup>みつもり</sup>三森 <sup>ひろふみ</sup>啓文  
ほか補助講師1人

簡単に、コシの強い手打ちうどんを作ってみませんか。

「簡単、楽しい、おいしい」三拍子そろったいいことづくめの手打ちうどん。自宅で楽しむ、みんなで楽しむ。季節に合わせた温かいうどん、身も心も温まりましょう。

作り方を体で覚えていただくために、グループではなく、最初から最後まで全て1人で作ります。美味しいも、そうでないのも自己責任。でも、多少太い細いはあっても失敗がないのが、うどんなのです。

小中学校の教員だった講師が、特別支援学級を担当した際10年間作り続けた、心も踊る「ありがとうどん」です。

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

## ◆持ち物

持ち帰り容器とラップなど(食べきれなかった食品を持ち帰るため。)、市指定のごみ袋(小さいサイズ)未使用のもの2枚(うどんをこねるときに使用)、きれいな靴下、エプロン、ふきん(3～5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 12人

費用 1,500円  
【内訳】受講料650円、教材費850円

会場 サンライブ3階 調理実習室



## 講師プロフィール

ワクワク人間関係プロデューサー

昭和 54 年調理師免許取得

- (一社) 個性心理學研究所 特別認定講師 (動物占いで円満な人間関係)
- (一財) 日本ペップトーク普及協会 講演研修講師 (言葉の力の伝道師)
- (一社) 日本己書道場 天馬道場師範 (筆ペン変文字で自己肯定感 up!)

三森 啓文 (みつもり ひろふみ)

小中学校の教員として 35 年。縁あって定年前の 11 年間は中学校の特別支援学級を担当。生徒たちの将来の自立のため、『通常学級では身につけることができないことを』と調理実習に力を入れてきました。調理は段取りが必要なため、自立支援にピッタリ。その中の一つが、『ありがとうどん』作り。

「ありがとう」は、学級名、そして級訓です。

事あるごとに、『ありがとうどん』で、おもてなし。海外からの視察団、市長訪問、そして他校との交流。

退職後も依頼がある度に出かけています。

公式 LINE →

