

# 1

# 自分のための幸せごはん

1月29日 金曜日

託児あり

10:00~13:00

シニア優先

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 管理栄養士 むらかみ 村上 まきこ 真紀子・やまだ 山田 かずみ 和美

生きることは食べること♪ 気力も食べものから作られる♪

お料理が初めてでも安心してご参加いただけます。料理の基本や調理のコツを、少人数レッスンでゆっくり丁寧にお伝えします。

みんなで楽しく、おいしく家庭料理を作ってみませんか。グループではなく、最初から最後まで全て1人で2人分を作ります。

初めて生涯学習講座を受講する人や、男性にもおすすめのお料理講座です。

- ①「ポテトコロッケ」揚げ物に挑戦！みんな大好きコロッケ
- ②「コールスローサラダ」千切りに挑戦！サラダを作ろう

## ◆持ち物

食べきれなかった料理を持ち帰る容器・袋・ラップなどをお持ちください(貸出用はありません)。手さげ袋、保冷剤、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

※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。)

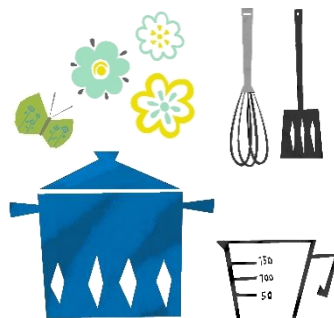
※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※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** 8人(抽選になった場合、シニア優先)

**費用** 1,800円 【内訳】受講料650円、教材費1,150円

**会場** サンライズ3階 調理実習室



## 講師プロフィール

管理栄養士

村上 真紀子（むらかみ まきこ）

病院や老人保健施設での勤務を経て、現在は乳幼児期の栄養相談、高齢者の介護予防教室、特定保健指導などを行っている。



管理栄養士

山田 和美（やまだ かずみ）

社員食堂などの勤務を経て、離乳期や幼児、小学生の栄養相談、特定保健指導などを行ってきた。現在は管理栄養士の他ヘルパーの仕事をしている。

