

参加者募集

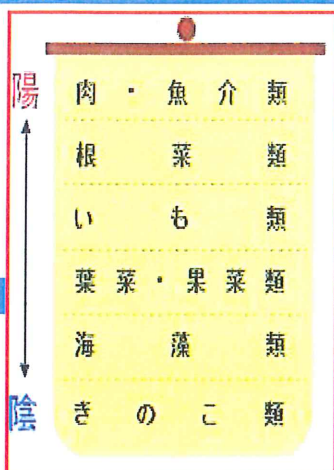
無料

簡単！重ね煮料理教室

簡単・美味しい・健康に良い

～ お鍋一つで美味しい健康レシピ ～

切って重ねて煮るだけ。
 食べることは、体と心を作り、
 生命を育てることです。
 そして、楽しみでもあります。
 野菜の皮むき、アク抜き、ダシもいらない、
 合理的な方法を紹介します。
 素材本来の旨みをぜひ味わってください。



【講師プロフィール】



伊川 朱実 (いかわ あけみ) 先生
 ・健康生きがいづくりアドバイザー
 ・栄養士
 ・重ね煮クッキング師範
 ・徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会 副会長

日時 ▶ 平成27年11月19日(木)
 平成28年3月17日(木)
時間 ▶ 10時00分～15時00分
 受付は9時30分からです。
会場 ▶ ふれあい健康館 調理実習室
 (徳島市生涯福祉センター TEL 088-657-0190)

定員 ▶ 30名
 (独居老人、高齢者の方)
締切 ▶ 各開催日の10日前まで
費用 ▶ 無料
 但し、材料費を実費でいただきます。
 なお、エプロンと三角巾を持参して下さい。

■ 会場案内図



主催 徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
 後援 徳島市
 後援 (公財)とくしま“あい”ランド推進協議会
【問合せ先、送付先 TEL・FAX】
 会長: 栗尾 銭二郎 自宅 088-625-1261 携帯 090-4331-6573
 事務局長: 佐坂 輝久 自宅 0883-35-2355 携帯 080-3165-5383
【送付先】 総務部長: 森 富美子 携帯 080-5662-4729
 〒779-3133 徳島市入田町笠木213-2
 電話番号: 088-644-0439. FAX番号: 088-644-0439

「簡単！重ね煮料理教室」参加申込書

氏名	年齢	性別	住所	電話

参加申込みの方は、申込書を**総務部長: 森 富美子**まで郵送又は、FAXして下さい。