

対象:町内在住の男性

回覧

# 令和元年度 男の料理教室



赤い羽根共同募金

先着15名

過去受講生申込み可

参加費無料

場所：川辺町中央公民館調理室（中川辺1518-4）

第1回 12月12日（木）10:00～13:30

【実技】クリスマスを手料理で祝おう 

（ローストビーフ、クリスマスリーのサラダ、焼きリンゴのアイス添え他）

料理研究家 今井 乃梨子 先生



第2回 令和2年1月16日（木）10:00～13:30

【座学・実技】冷凍食品にまけないぞ！餃子づくり 

管理栄養士 若宮 美香 先生



第3回 令和2年1月22日（水）12:00～16:00

【実践】配食サービスのお弁当作り 

サポート：社協職員

第3回以降は、必ず、第1回か第2回のどちらかを受講してください。

第4回 令和2年2月5日（水）12:00～16:00 

【実践】配食サービスのお弁当作り サポート：社協職員

お名前 /住所

/川辺町

電話 /年齢層

( ) - / 代

参加したい所に

第1回 第2回 第3回 第4回

主催:川辺町社会福祉協議会 担当：嶺川 Tel0574-53-2121・fax0574-53-6162

コピーしてお使いください。①電話②fax③やすらぎの家窓口で申し込みできます。定員に成り次第、終了します。決定者には、決定通知書を12月1日から発送します。

# 講師紹介

## 第1回 料理研究家 今井 乃梨子 先生

今年で6年目になります。毎回、楽しい料理教室です。先生は、料理研究家として名古屋の料理教室クッキングスタジオサンテを主宰・栄養士、調理師の資格を持ち、名古屋を中心に各地で料理教室を開催しています。

.....

## 第2回 管理栄養士 若宮 美香 先生

さわやかナーシング川辺の管理栄養士が楽しく、美味しく伝えます。栄養の話と身近な材料で美味しく、簡単にできる男の料理をご紹介します。

.....

## 第3回・第4回 主役は、みなさん。

社協では、配食サービス（注1）を実施しています。みなさんで力を合わせて、100食のお弁当をつくります。

社協職員もサポートに入りますし、事前にお弁当のメニューレシピもお渡しますので安心です。

.....

第3回以降は、必ず、第1回か第2回のどちらかを受講してください。

### （注1）配食サービスとは・・・

町内のボランティアさんが中心となって、80歳以上のひとり暮らしの方へ月2回、お弁当を作ります。

ボランティアさんが料理したお弁当を民生児童委員さんやボランティアさんが安否確認やふれあいを兼ねて配達しています。

### 配食ボランティアさん募集中！

仲のいいグループでお弁当づくりしませんか。年2回活躍してほしいです。詳しくは、やすらぎの家53-2121配食係まで