

料理初心者・女性もWelcome☆

腸能力と骨力アップをめざせ～!

第23回

男の料理教室

2016

10/16日

午前10時30分～
午後2時

少子化。核家族化。超高齢社会に突入しました。中高年層の1人暮らし2人暮らしはあたりまえ。介護しながらの自分の食事。味気ない食卓。残る食材。・・・食は、いのちの源です。「旬の食材」と「人」に出会い、からだに優しい料理をいっしょに練習してみませんか。

今回のテーマ★ 皮からつくる手づくり餃子

味覚の秋

今回は、暑い夏が過ぎ、食欲が増す味覚の秋にピッタリのメニューです。この機会に、もちもちとした皮も美味しい餃子づくりに挑戦してみませんか。

メニュー

皮からつくる手づくり餃子・中華スープ
キノコたっぷりのおこわ・季節のくだもの

デザート

【日時】2016年10月16日(日) 午前10時30分～午後2時 【会場】西宮市市民交流センター 調理室
【参加費】2,000円 【定員】10名(先着順) 【申込メ切】2016年10月13日(木)

<持参品>エプロン・三角巾(バンダナ) ※キャンセルは、10月13日(木)までにご連絡下さい。準備の都合上、それ以降は料金が発生します。



インストラクター 三木 美佐江

2000年頃より、大阪市立男女共同参画センター「クレオ大阪西」の国際交流分野を中心に、吹田市、伊丹市、泉市などの教職員への修学旅行事前学習として沖縄食文化の講師を務める。沖縄伝統ブクブク茶の伝承活動も行っている。2015年までケアマネジャーとして活動。介護の現場に向き合った経験から、転倒、骨折、生活不活発病の予防として、食生活を見直すきっかけの一助になればと、料理教室を開催。

【お申込み・お問い合わせは】NPO法人アットホームホスピス(吉田まで)

FAXまたはお電話▶FAX&TEL0798-65-2201 メール▶athome_info@athomehospice.net

お名前	フリガナ	ご住所	〒	
			電話	FAX
お名前	フリガナ	ご住所	〒	
			電話	FAX

主催：NPO法人アットホームホスピス <http://athomehospice.net/>

後援：西宮市