

もとちゃんの

平成 30 年度 自立支援教室



簡単クッキング

工夫を繰り返すことで、火を使わず、食材そのままや、電子レンジの加熱だけで、美味しい日々の食事を自分で作れるようになります。

日 時：10月 3日（水）10月10日（水）
10月17日（水）10月24日（水）
午前10時～12時（4回出席できる方）

場 所：総合福祉センター4階 調理室

講 師：カジオス ^{おのうえ} 尾上 ^{もとひこ} 元彦氏

定 員：15名（*アレルギーのない方）

持 ち 物：エプロン 三角巾 ハンドタオル 筆記用具

申込み方法：事前に電話にて（485-2113）まで

★当日は、作ったお食事で、昼食会もいただきますので、お楽しみに♪是非、ご参加ください。



少しの工夫で大変身



初心者の方、大歓迎～！！
みんな楽しく作りましょう♡

問合せ・お申込み先
高齢者あんしん相談センター せせらぎ
電話：048-485-2113



至さいたま市 国道 17号

富士見川越バイパス
至 川越

国道 246

上宗岡2丁目交差点

上宗岡5丁目交差点

**総合福祉
センター**

● 志木高校入口バス停
(徒歩3分)

ガソリンスタンド

宗岡団地

宗岡四小

福祉センター

交番

J A

中宗岡1丁目交差点

至さいたま市

宗岡中

志木高校

新河岸川

柳瀬川

志木駅

志木市役所

至所沢

y

