

令和5年度 講座

みんなの厨房

内 容 それぞれの専門講師の集中指導により、
栄養のバランスや健康を考えた
献立と料理方法が十分に盛り込まれています。
料理の基礎だけでなく、さらに上級を目指してみませんか。

期 間 2023年5月24日～2024年3月13日（10回）

日 時 第4水曜日 10:00～12:00
（※但し、6・10・12・3月は変則日となります。）

定 員 16名

教材費他 年3回集金 3,000円×3回（5月、9月、12月に集金）

講座予定

月 日	講 師	料 理	月 日	講 師	料 理
5月24日	宮井里美	和・洋食	11月22日	木代 正	ヘルシー中華
6月21日	木代 正	ヘルシー中華	12月20日	宮井里美	和・洋食
7月26日	大平三津子	健康食	1月24日	亀井えい子	家庭料理
9月27日	亀井えい子	家庭料理	2月28日	有田恵子	家庭料理
10月18日	宮井里美	和・洋食	3月13日	木代 正	ヘルシー中華

<準備していただく物>

エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
お持ち帰り用の容器をご用意ください。

ふれあい広場・サザンクロス
電話 25-3396