令和７年度 講座

みんなの厨房

内　容　それぞれの専門講師の指導により、栄養のバランスや健康を考えた献立です。「美味しい」がいっぱいに込められた料理方法を教えてくれます。
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　2025年9月24日～2026年2月25日（6回）

日　時　第4水曜日　10:00～12:00

定　員　16 名

教材費他　年2回集金　3,000 円×2回（9月、12月に集金）

講座予定

月　日	講　師	料　理
9月24日	亀 井 えりこ	家庭料理
10月22日	有 田 恵 子	家庭料理
11月26日	宮 井 里 美	和・洋食

月　日	講　師	料　理
12月24日	亀 井 えりこ	家庭料理
1月28日	有 田 恵 子	家庭料理
2月25日	宮 井 里 美	和・洋食

＜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