

～今まで料理をされたことの無い方へ～

# 簡単で 栄養のある お食事をとろう！

難しく  
考えなくて  
大丈夫♪

## 9月14日(水) 13:30～15:30

・家族の介護等で料理をしなくなってきた  
・お一人暮らしになり、食べるものを自分で用意しないといけなくなった  
など、今まで料理をされたことの無い方が、面倒でなく、簡単に作れて、栄養がとれるお食事の作り方を学びます。ワイワイ楽しく、いっしょに作りませんか？

【当日の会場での感染症対策について】

・換気や消毒など、感染症対策を徹底します。・参加者の皆様はマスクの着用をお願いいたします。

料理を教え  
て下さる方

川崎善子さん

阪神淡路大震災の炊き出しからスタートしたお弁当の配食活動  
「あたふたクッキング」代表。

持ち物

エプロン・三角巾（バンダナ）・手拭きタオル・マスク・食器用布巾  
メモ帳（用紙）と筆記具

参加費

550円（作った料理を一緒に食べます）

会場

灘区文化センター4階 料理教室  
（神戸市灘区深田町4-1-39メイン六甲）

お問い合わせ

生きがい活動ステーション

TEL

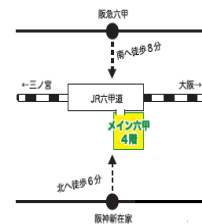
078-857-3022

FAX

078-857-3023

E-mail

ikigai@cskobe.com



生きがい活動ステーションは、神戸市立灘区文化センター内に開設され、公益財団法人神戸市民文化振興財団と認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸（CS神戸）が協働で運営しています。

----- お申込 -----



氏名	
住所	〒
電話/FAX	
E-mail	