

# 和食で楽しむシニア料理講習会

全3回

平成29年 9月20日(水)  
10月18日(水)  
11月15日(水) } 各会 10:00~14:00  
(受付 9:50~)

60歳以上の方であればどなたでも参加できる講習会です。ヘルシーでバランスの取れたレシピは講師酒井先生のわかり易い指導で講習会受講後、家庭でもすぐにチャレンジすることが出来ます。しかも料理することが好きになり、楽しくなります。是非男女を問わずご応募をお待ちしています!!

講師：酒井 敦子 栄養士

(大田区地域活動栄養士会会員)

会場：文化の森 3階調理室

参加対象：60歳以上 どなたでも

参加費：3,000円（3回分初回集金）

募集人数：30名（お申込み多数の場合は抽選となります）

締切日：平成29年9月6日（水）必着

**申込方法**：裏面をご確認下さい

## 第1回9月20日(水)「献立」

主食・主菜： 豆腐のドライカレー  
副菜： ヨーグルトコールスロー  
汁物： トマトと卵のスープ  
デザート： 白ゴマプリン

イメージ写真



## 第2回10月18日(水)「献立」

主食： ご飯  
主菜： 鶏肉の高野豆腐衣焼き  
副菜： 菜果なます  
汁物： キャベツの豚汁  
デザート： はちみつしょうがゼリー

イメージ写真



## 第3回11月15日(水)「献立」

主食・主菜： サーモン寿司  
副菜： 寒天寄せ  
汁物： あられ汁  
デザート： フルーツきんとん

イメージ写真



## 申込方法

※往復ハガキに・住所・氏名・年齢・連絡先を記入の上下記の宛先まで

〒143-0024 大田区中央2-10-1 大田文化の森運営協議会  
「和食で楽しむシニア料理講集会」宛

※大田文化の森運営協議会ホームページからの申し込み

<http://www.bunmori-unkyo.jp/>のイベントカレンダーよりお申込みください  
(応募前に「bunmori-unkyo.jp」からのメールが確実に受信できるよう各種設定をご確認ください。)



アクセスのページをご覧ください



【お問合せ】(平日9:00~17:00)

(祝日、大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<http://www.bunmori-unkyo.jp/>