

縁ingまなび

料理教室

～疲労回復・夏バテ予防は食事から～

夏バテ予防ができる料理って何？どんな食材が良いの？などなど
あつ～い夏に負けない食事を学ぶ料理教室です！
ここでしか聞けない耳よりな情報があるかも☆

お料理上手な
優しい先生です!!

講師紹介口

堂形クラブ デイサービス
管理責任者 長谷川 昭彦様

日時：2019年6月29日（土）
時間：9：30～13：00
場所：白湊公民館 調理室
集合：9：15までにぴらすに集合
費用：300円
持ちもの：エプロン、三角巾、タオル
当日の連絡先：☎080-6317-6763

メニュー紹介（一部です）
土鍋炊き！

サンマ
ごはん

豆腐
ナゲット

サクサクふわふわ

ゴーヤが苦手な人
も大丈夫♪

ゴーヤ
チャンプル

参加希望の方は6/24（月）までに
ぴらす ☎0852-60-1870にお電話ください

松江障害者就業・生活支援センターぴらす
松江市寺町198-61 寺町プラザ2階