



# 男性・高齢者必見！フライパン一つでできる ズボランチのためのおひとりさま カンタンごはんづくり 講座



自分でごはんを作れますか？

余った食材や冷凍ごはんを使って、フライパン一つでカンタンに作り、洗い物が少なくすむワンプレートごはんを作り、食べる体験をしていただきます。(ごはん、魚、豆腐、野菜、味噌汁、デザート)

家族が急病で料理をしなくちゃいけない場合、凝った料理をしたくない人、自信がない人、めんどくさいけど自炊をしたい人必見です！  
また緊急時の防災クッキングとしても応用できる内容です。

講師：清水 麻美 氏  
保育士・JADP 上級食育アドバイザー



2019年9月28日(土)

Aグループ 10:00-12:00  
Bグループ 12:30-14:30

材料費

お一人500円

- 定員：各8名(超えたら抽選)
- 対象：町内在住・在勤の方(一般成人)
- 場所：ちやたんニライセンター 調理室
- 持ち物：エプロン、お手拭き、筆記用具
- 申込期間：8月26日(月)～9月17日(火)
- 抽選後の連絡：～9月18日(水) 材料費支払い → 9月20日(金)まで 平日9-5時内
- ◎申込方法：AまたはBのお時間を選び下記の必要事項を記入し、ちやたんニライセンター事務所窓口またはFAXにてお申込みください。ただし、お電話の受付は行っておりません。  
\*FAX 後は送信確認の電話をお願いします。TEL098-936-3492/FAX 936-5287
- ◎一時保育：当講座は一時保育対象講座です。講座中、1歳以上未就学児のお子様のお預かりをいたします。  
ご希望の方は、9月17日(火)までに窓口で専用の用紙にてお申し込みください。  
※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)、メディア媒体に使用いたします。  
講座に関するすべてのお問い合わせ ちやたんニライセンター(平日9時～17時/TEL 098-936-3492)



## ズボランチのためのおひとりさまカンタンごはんづくり講座

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)、メディア媒体に使用することに同意申し込みします。

氏名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所	在勤者は社名を明記		行政区
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。		申込み日 / ( )

ご希望のグループに○をおつけください。なお、ご希望に添えない場合もあることをご了承ください。

A 10:00～12:00	B 12:30～14:30	どちらでもよい	
------------------	------------------	---------	--