

レンジで作る 男の料理教室



食欲の秋になりました!!

火を使わずレンジで作れる料理の紹介、調理を行いますので、ぜひ参加してみませんか?

日程:10月19日(土)、11月16日(土)、12月14日(土)の3回講座

時間:10:00~13:00

場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物:エプロン、三角巾(タオルなどでも可)、手拭用タオル

参加人数:10人(先着順)

対象:65歳以上の一人暮らし男性や介護をされている男性の方

参加費:毎回300円(当日に集金します)

メニュー(毎回レシピをお渡しします)



10月19日(土)	11月16日(土)	12月14日(土)
<ul style="list-style-type: none">・親子丼・すまし汁・もやしときゅうりの和え物・リンゴの甘煮	<ul style="list-style-type: none">・煮込みうどん・ピーマンの肉詰め・小松菜の煮びたし・さつまいものレモン煮	<ul style="list-style-type: none">・わかめごはん・みそ汁・白身魚の包み蒸し・紅白なます・かぼちゃの茶巾しぼり

(献立変更の場合あり)

申込み:9月24日から募集開始

お電話か直接窓口にて、お申込みください。

申し込み先:十日市場地域ケアプラザ 荻野・渦原・安藤・樋口

電話:985-6321