

いきいき料理教室

～災害時に役立つ防災食～

自助力
アップ!

光学区は災害の少ない地域で安心安全だと思いませんか?

近年では、まさか!と思っていた場所でも災害が発生してしまうこともあります。

そんな時、ひとつでも多くの準備ができていると、自分自身もご家族も心強いと思います。

今回は災害時でも負担なく簡単に作れる料理のご紹介をします。

ぜひ!ご家族、友人と一緒にご参加ください。

10月16日(木) 10:00～

ところ	光交流館 実習室
講師	食生活改善推進員
参加費	300 円
持参物	エプロン、三角巾（大判ハンカチなど）、 ふきん、筆記用具、マスク
定 員	20 人

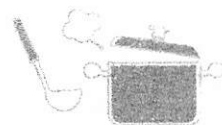


《メニュー》

*ツナと昆布の炊き込みご飯

*かんたんフォカッチャ

*湯煎パスタ



主催：光学区の福祉を高める会
光学区まちづくり推進委員会

申込先：光交流館 ☎925-4258
締切り：10月9日(木)