

# 大人の料理教室



【 Ⅰ 期 】

10月9日(日)11:00~13:00

ご飯・カレー・春雨の酢の物  
さつま芋のミルク煮

【 Ⅱ 期 】

10月16日(日)11:00~13:00

あんかけ焼きそば  
オムレツ・牛乳カン

## 災害時に役立てよう！家庭でできる非常食メニュー ～パッククッキング～

### 【 パッククッキングとは？ 】

ポリ袋に食材を入れ、湯せんで温めて作る調理法です。異なるメニューが一つの鍋で一度に調理できるメリットがあります。災害時にライフラインが止まった時、カセットコンロを使い、温かいものが食べれるのは、大変幸せなことです。備蓄品や家庭にある食材を利用するのも特徴の一つです

### 【 講師紹介 】

中倉 典子(なかくら のりこ)

学校給食・地域の栄養相談や料理講師、精神障害者施設の調理実習講師をした経験を持っています。その後、管理栄養士の資格を取得し、現在はフリーランスとして短大の非常勤講師や特定保険指導等に携わっています。得意料理は家庭料理です。「食べることで楽しく健康に！」を目標としています！

場 所	ヘルスパ塩尻クッキングスタジオ「膳」
対象・定員	16歳以上の男女 12名
参加費	1,850円/期(消費税・食材費込) ※キャンセルについて…次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます 講習開始3日前～講習会2日前までは受講料の半額、講習会開始前日以降は受講料の全額
持ち物	エプロン・上履き・タオル
申込み	9月1日(木)から 申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えて施設受付にてお申込みください ※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります

### 施設の新型コロナウイルス対策



新型コロナウイルス  
対策動画



公益財団法人体力づくり指導協会

ヘルスパ塩尻



塩尻市大門1番町1-1 TEL.0263-54-3939 www.tairyoku.or.jp/

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

S-2209HF-0023

キリトリ線

### 「大人の料理教室」申込書

申込日 2022年 月 日

お名前	男 女	生年月日	西暦	年	月	日生	才
住所	〒						
電話	自宅	緊急連絡先(続柄: )				受付印 (施設使用欄)	
その他	アレルギーがある場合はご記入ください						

《参加規約》本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは医師の診断書の提出を求めることがあります。参加をお断りする場合もあります。上記参加規約に承認し、本企画に参加することに同意します。

2022年 月 日 署名