

ジャパニーズ ホームクッキング クラス



参加費
140円
ざいりょうひ ほけんりょう
(材料費・保険料)

いそが まいにち つく えいようまんてん まほう
忙しい毎日でもパツと作れる、栄養満点の魔法！
やさい もっと すきになる「おひたし」のこつ、教えます。
ノンオイルでヘルシーだから、体にも心にも優しい「おひたし」
ずっと健康でいてほしい大切な家族のために
やさい もっと すきになる一生モノのレシピを手に入れましょう！



にちじ
日時
かいじょう
会場
こうし
講師

6.6 土 10:00 - 11:30

くびきちくこうみんかんみなみがわぶんかん
頸城地区公民館 南川分館

にれい ほけんし しょくせいかつかいぜんすいしんいん たかはし こ
楡井 あすか保健師、食生活改善推進員 高橋 みえ子さん
つうやく たかはし
(通訳) 高橋 ジョイスさん



おも たいしやう にゆう ようじ ほごしゃ
(主な対象) 乳幼児の保護者
★料理が好きな人、興味がある人なら、子どもがいない人でも、だれでも参加できます。
★子どもといっしょに参加できます！
調理室の隣にプレースペースを用意します。
※保育ではありません。保護者の方の目の届く範囲で遊ばせることが可能です。

もものさんかひ えん
(持ち物) 参加費140円、エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ハンカチ、好きな調味料
★子どもといっしょに参加する人は、飲み物やおむつ、お気に入りのおもちゃなど、いつも使っているものを持ってきてください。

もうしこみ
申込

がつ にち きん がつ にち きん
5月15日(金)から5月29日(金)までに
でんわ もうしこ
電話またはメールでお申込みください。



←メールはこちら

もうしこ と あさき
申込み・問い合わせ先

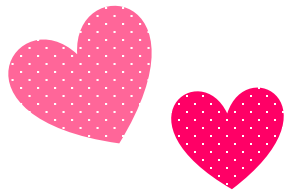
くびきちくこうみんかんくびきくそうこうじむしょきやういふんか
頸城地区公民館(頸城区総合事務所 教育・文化グループ)

☎025-530-2311(代表)

でんわうけつけ へいじつ たんとう みやけ
電話受付は、平日9:00~16:00 担当:三宅

～お願い～
・風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
・講座の様子を撮影し、公民館だより等に掲載する場合があります。
・食材は、食物アレルギーに対応していません。

にほん か ていりょう り きょうじつ
日本の家庭料理教室



Japanese Home cooking Class



The Magic of "Ohitashi" Healthy, Quick, and Nutritious!

Learn the secrets of making simple vegetable dishes that everyone will love. Since it's oil-free and healthy, it's gentle on both the body and mind. Master this lifelong recipe for your family's health and happiness.

Date & Time

6.6 (Sat.) 10:00-11:30

Venue

Kubiki District Community
Minamigawa Bunkan

Instructors

Ms. Nirei (Public Health Nurse)
Ms. Takahashi (Dietary Improvement Promoter)
(Support):Ms. Joyce

Magic for
a Happy Family



(Target Audience)

Parents and guardians of
infants and toddlers

- ★ Who can join: Anyone interested in the class (All ages are welcome).
- ★ Bringing children: OK! A play space is available inside the room.
- ★ Notice: No babysitters. Please keep an eye on your children.

(What to Bring)

Participation fee 140yen
Bandana or head scarf,
Apron, Face mask, hand towel,
Your favorite seasoning

- ★ If you are bringing children: Please bring your child's usual essentials, such as a drink (sippy cup/mug), favorite toys, and diapers.

How to Apply : Please sign up by phone or email
between May 15 (Fri) and May 29 (Fri).



Scan to Email

■Inquiry/Application

Kubiki District Community Center(Kubiki Ward General Office) contact person: Miyake
☎025-530-2311 Phone inquiries accepted weekdays from 9:00 to 16:00
✉ kubiki-kyouiku.bunka.g@city.joetsu.lg.jp

■Notice from the Community Center

- The ingredients used to make snacks do not cater for food allergies.
- Event photos will publish in the community center newsletter, etc.