

ご近所先生に学ぶ会

参加費：無料

【火を使わない料理教室】

開催日：8月13日(水)

開催時間：11時～13時 ★試食ランチ付き

※要予約/8名くらいまで参加可♪

開催場所：ゆんたくばあめぐみ 住所：那覇市首里儀保町1-37

- うっかり！鍋焦がしが心配になってきた・・・
- 足腰が辛く、台所仕事を短時間で済ませたい・・・
- 買い物に頻繁にいけないので、冷凍や缶詰、乾物など保存食をうまく活用した料理のレパートリーが欲しい・・・
- 夏場は、暑いので火を使わないで調理がしたい・・・
- 夏バテ余殃にもなる、スタミナ満点、栄養満点な超簡単料理が知りたい・・・
- 将来、できなくなった時の自分のために、適応力として知識をつけておきたい・・・

講師：管理栄養士 喜納典子さん

