

親子で！

主催：特定非営利活動法人 ソナエトコ
一般社団法人スタディライフ熊本

一鍋クッキング



Q.一鍋(ひとなべ)クッキングって？

- ☆一つの鍋でいくつもの料理ができる！
- ☆最低限の水で調理可能！
- ☆調味料は少なめで、減塩につながる！
- ☆真空調理で野菜のうま味や栄養分が引き出せる！
- ☆出来上がり後は、冷凍保存も可能！
- ☆後片付けの水も少なくて簡単！

“もしも” や “まさか” の時の食について考えませんか？

参加費無料
先着 10組
(事前予約制)

【日時】 ▶▶▶ 11月6日(日) PM2:00～PM4:00
(PM1:30～受付)

【会場】 ▶▶▶ 龍田の森体育館クッキングスペース
(住所：熊本市北区龍田4丁目1-7)

●講師プロフィール●

家庭で備える減災対策、障害者向け、乳幼児を持つ家庭向けなど様々な視点で、防災・減災を考える講座や平常時の防災イベントの企画展示・運営などを手がける。平成28年熊本地震など国内外の被災地支援にも取り組む。



講師：椿 佳代 さん
(防災まちづくりアドバイザー)

持参いただくものは申し込み後にご連絡します。

お問い合わせ

TEL 090-6771-9604(桑野) MAIL kuwano@fm791.jp