



コープこうべ・北区社会福祉協議会 共催企画

# 手軽に簡単! 栄養満点クッキング!



～お湯で温めるだけ調理法(パッククッキング)を体験～

7月16日 木 10:30～13:30

※参加費 500円

※定員 15名

男性  
限定!

場所: きたすずてらす(コープ北鈴蘭台)  
(神戸電鉄有馬線「北鈴蘭台」駅徒歩1分)

講師

兵庫県栄養士会 玉川智子氏

## メニュー

- ・ さば缶カレー (ごはん)
- ・ キャベツの和えもの
- ・ プリン



パッククッキング?

耐久性のポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋のお湯で温める調理法です♪

＊ お申込み ＊

北区社会福祉協議会 (北区役所 6F)

☎ 078-593-1111 月～金 9:00～17:30 (祝土日を除く)

＊ お申込み時にお聞きすること ＊

①氏名 ②住所 ③日中に連絡のとれる電話番号

★ご連絡いただいた個人情報は、北区社会福祉協議会とコープこうべ第4地区本部で共有しますが、この講座以外では使用いたしません。

＊7月8日(水)〆切

※ 申込多数の場合抽選となります。7月10日(金)までに当選者のみにお知らせします。