



創作工房 料理体験プログラム

ラポクック・ヘルシー

あなたも、手づくりメニューに挑戦してみませんか！

2024年 12月7日(土) 10:30~12:30

電子レンジで簡単☆クリスマス料理



《メニュー》

- ✿ ミートローフ
- ✿ 豆乳スープ
- ✿ ごはん
- ✿ 野菜ジュース蒸しパン

*包丁は使いません



講師:横浜ラポール 管理栄養士・保健師

対象と定員:25歳までの障害がある方とそのご家族・介助者10人まで。

会場:創作工房 料理ゾーン

参加費:ひとり800円(介助の方は500円)

持ち物:エプロン、三角巾やバンダナなど髪を隠せるもの、マスク、タオル

申込み:11/30(土)まで申込先着順で受付。

以下のいずれかの方法で申込用紙を提出してください。ご不明な点は下記までお問い合わせください。

①横浜ラポール窓口 ②FAX ③メール (rapo-bunka@yokohama-rf.jp) ④視覚障害者のみ:電話

お問合せ・お申込み

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 文化事業課

TEL 045-475-2055/FAX 045-475-2053 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752

