

毎日何作ろう…。
レパートリーを
増やしたい！！

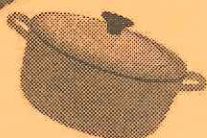
お料理ボランティア
ってなにをするの？

主婦の先輩！料理
のコツ教えて！
男性也大歓迎！！

お料理ボランティア養成講座

みんなで楽しく

クッキング♪



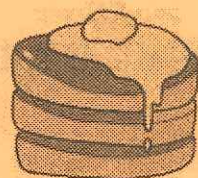
と き：①3月19日（月）10：00～12：00

②3月22日（木）10：00～13：30

※2回連続講座です。

※終了時間は前後する場合がございます。

ところ：市立公民館「調理実習室」



内 容：①超簡単！絶品おやつ作り

※合わせて『誰でもできる！？お料理ボランティア』のお話

☆“自分や家族のため”だけでなく“これから出会う誰か”のために！

②みんなで楽しくクッキング♪&交流会

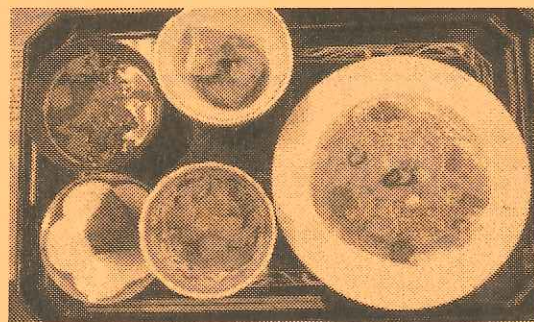
☆実際の会食会で出すメニュー「季節を感じるちらし寿司等」を再現！交流会では、実際にボランティアをされている方の生の声をききましょう。

対 象：市内在住・在勤・在学の方

定 員：20人（先着順）

参加費：500円（2回分）

申 込：裏面参照



楽しいお料理で、ボランティアしてみませんか。お一人暮らしの高齢者を対象とした会食会や、家事にお困りの方のために、あなたの力が必要です。お料理が得意な人も苦手な人も大歓迎です。生きがいづくりのヒントになるかも！？

主催／大阪狭山市ボランティアセンター（大阪狭山市社会福祉協議会内）
お問い合わせ／072-367-6601

お料理ボランティア養成講座 参加申込書

フリガナ		性別	年齢
名前			
住所	〒		
連絡先	/		

<申し込み方法>

申込用紙に必要事項を記入の上、FAX またはハガキにてお申し込みください。

<申し込み締切>

平成30年 3月12日(月) 必着

問い合わせ・申込先：〒589-0021 大阪狭山市今熊1-85

大阪狭山市社会福祉協議会（担当：阪本・金城）

電話：072-367-6601 FAX：072-366-7407