



# お料理教室 開催のお知らせ



## 参加無料！！

毎日バランスの良い食生活は送れていますか？  
今年度も医療互助会ではお料理教室を開催いたします！  
一人暮らしで料理に不安がある・これから自立していく・もっと料理が上手く  
なりたい…など料理に興味のある方なら大歓迎！！  
この機会にみんなで一緒に学びませんか？  
今年は2DAYS開催！！開催要項を確認の上、ぜひご参加ください！



ガッツリ食べたい！  
男子ごはん

11月15日（水）15：30～19：00

募集定員：20名程

**\*男子限定\***

今、料理男子がアツい！！

料理をしたことがない方でも簡単・おいしい・ポ  
リューム満点なメニューを基礎から教えます。  
男子限定で楽しくお料理を学びましょう！！



季節の彩鮮やか！  
女子ごはん

11月16日（木）15：30～19：00

募集定員：20名程

**\*女子限定\***

これから先料理をふるまう機会がたくさんある  
女子のみなさん、基礎から新たな発見まで料理  
をもっと楽しみませんか？女子限定で見た目も  
味も素敵なお料理を作りましょう！

場所：学生交流会館Kirari 厨房・食堂

作業は4・5人のグループ単位で行いますが、1人での申し込みもOKです！

（メニューはアンケート結果により決定いたします）

## 申込締切：10月20日（金）17時まで

（※定員になり次第締め切ります）

⇒質問・申込みは学生生活支援課10番窓口へ

★講師紹介★ 坂下 美樹 氏 調理師、管理栄養士、フードコーディネーター  
北海道新聞やその他メディアでも活躍されています。