

# ゆるベジ料理の あな吉さんが佐伯にやってくる



通常の料理教室では、正解の手順や味が分からなかったり、下ごしらえや洗い物ばかりやっていた、なんてことも。だから、デモンストレーション方式を採用。材料や道具の選び方や特徴、レシピのポイントやアレンジの方法など、本だけでは分からない細部を、しっかりとお見せして、さらに Q&A タイムもたっぷり。だから初めての方、お子様連れの方、これから始めたい方にも、安心してご参加いただけます。

10月7日 (日)

講座：①セルフカウンセリング1  
時間：14時～16時  
場所：和楽・栄養指導室  
料金：4,000円

2回セットで2日間  
に分けて取り組む  
プログラムです。



10月8日 (月)

講座：②ゆるベジ料理講座  
時間：10時30分～13時  
場所：和楽・調理室  
料金：5,500円

講座：③簡単おやつ講座  
時間：14時30分～17時00分  
場所：和楽・調理室  
料金：5,500円

10月9日 (火)

講座：④手帳講座～実践編  
時間：9時～11時30分  
場所：和楽・栄養指導室  
料金：4,000円

講座：⑤セルフカウンセリング2  
時間：13時～15時  
場所：和楽・調理室  
料金：4,000円

簡単に！  
ゼ～んぶおうちで作っちゃおう！

今回、佐伯市の食育助成金を受けて講座費用がお得になっています。この機会にぜひどうぞ♪皆様のご参加をお待ちしております。

お申込みから10日以内かつ3日以内に  
ご入金ください。料金振込で予約完了と  
なります。

あな吉さんの紹介・場所の地図・各講座の解説など詳細は裏面へ！

申し込み先：ゆるベジ九州ツアーHP：<http://oita-sohkei.com/yurubeji9/index.html>

またはブログより～木かげの日々 <http://kokagenohibi.blog.fc2.com/>



問い合わせ先：岡上菜津美（主催・木かげネット・NEEDボランティア）

090-4517-2151

[kokagenet723@gmail.com](mailto:kokagenet723@gmail.com)

協力：(株)創計・ハッピーリンク・むすびや