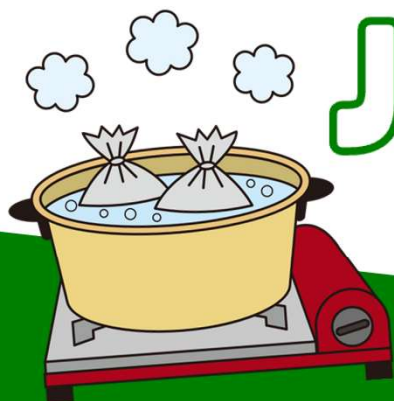


# 男の防災飯

## 3ステップで パック クッキング



もしもの時に備え、耐熱ポリ袋を使った調理方法『パッククッキング』で防災飯づくりを体験。

災害時でも簡単に温かく栄養がある食事がとれるようになるための講座です。

日 時: 10月26日(日) 10:00~13:00

場 所: 青森市働く女性の家「アコール」 2階 料理室、談話室

対 象: 男性(初心者も大歓迎)

定 員: 12名(抽選)

申 込 締 切: 10月10日(木)まで ※10月11(土)以降、抽選の結果をご連絡いたします。

講 師: 青森市食生活改善推進員会

材 料 費: 1,000円(お支払いについては、別途当選者にお知らせいたします)

持 ち 物: ふきん2枚、エプロン、三角巾(バンダナなど)、筆記用具、水分補給用飲み物

メ ニ ュー: 中華丼、キャベツとツナのカレー粉あえ、野菜スープ、きなこごまスキム

【主催・申込・問合せ】

青森市働く女性の家「アコール」(指定管理者:NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0821 青森市勝田1-1-2 電話:017-723-1700 Eメール:acor-kouza@kadar-acor.jp

電話・Eメールでお申込みください。※Eメールの場合はタイトルに「防災飯」とご記載ください。

またお名前、電話番号、ご年代をお知らせください。

(申し込み後、当館より返信がない場合、お手数ですがお電話でお知らせください)



アコール・カダールホームページ

