

福岡市民間社会福祉事業従事職員福利厚生共済制度

社会福祉法人
福岡市社会福祉協議会

福 利 厚 生

平成28年度

福岡市中央区荒戸3丁目3-39

ニ ュ ー ス

第 10 号

福岡市市民福祉プラザ

8 月 発 行

TEL 751-1121

FAX 751-1509

簡単・楽ちん料理教室



身近にある食材を使い短時間で作ることができ、不足しがちな野菜もしっかり摂れるメニューをご紹介します！お弁当の1品や保存食として使えるお役立ちメニューです。忙しい毎日に活かせる、お料理のコツやアイデアを楽しく学びましょう!!

講 座 名	簡単・楽ちん料理教室
日 時	10月23日(日) 10:00~13:00
定 員	30名 ※応募者が多数の場合抽選となります。
場 所	ふくふくプラザ5階 調理実習室 (福岡市中央区荒戸3-3-39)
講 師	栄養士 吉川 紀三代さん (保健所や公民館で乳幼児から高齢者の為の健康教室・調理実習等で活躍中。)
参 加 料	500円(当日いただきます)
申込締切日	8月31日(水) 必着

※当日のメニューは、裏面をご覧ください。

< 応募方法 >

ハガキかファクスで ①講座名 ②施設コード ③施設名 ④加入職員コード ⑥氏名
⑦連絡先(できれば携帯電話の番号)を記入の上お申込みください。

- ・申込み数が定員を超えた場合は、抽選とします。
- ・当落の結果については、当選者のみとさせていただきます、当選通知は募集締切後1週間以内に所属施設気付でファクスにて通知いたします。
- ・通知後のキャンセルは受付できません。

< 申込み及び問合せ先 >

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3-39 市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)内
福岡市社会福祉協議会 生活福祉課福利厚生担当 Tel 751-1121

FAX 751-1509

MENU

○彩りごはん

○しょうゆ風味の和風マリネ（今が旬！秋鮭使用）

○切干大根のケチャップ煮（ベーコン・ケチャップで洋風に）

○あさりの具だくさんコーンスープ（あさりの出汁から！）

○簡単!!デザート（何を作るかは当日のお楽しみ♪）

※メニューや食材については、若干変更することがございます。ご了承ください。



いつもの食材を
いつもとはちょっと違う味付けで。
短時間でできて、栄養バランスも
バッチリ♪
身体の中から健康に!!
美味しい食事です明日への活力を☆