

定員 先着10名  
(要申し込み)



## ＼はじめての1人暮らし応援／ ごはんづくり講座 —準備編—



### 参加概要

#### 【対象者】

1人暮らしを始める学生さんや  
新社会人のかた優先

#### 【日時】

3/16(月)・18(水)・20(金・祝)

10:00~13:00

【場所】 Miraie 調理室

【参加費】 各回500円(食材費込)

進学や就職で、はじめての1人暮らし。  
「日々のごはん、ちゃんとできるかな？」  
そんな不安はありませんか？

この講座では、**管理栄養士の先生**と一緒に  
**お米のとき方**から**調理の仕方**まで、  
楽しく学びます♪



調理器具の使い方／栄養について  
バランスのとれる献立／節約レシピ

#### 【持ち物】

エプロン・三角巾・マスク・髪の長い方はヘアゴム  
ハンドタオル・筆記用具

#### -講師-

AKIさん  
管理栄養士  
1人暮らし経験あり

#### 【問合せ・申し込み先】

西脇市男女共同参画センター（西脇市茜が丘複合施設 Miraie 内）

☎ 0795-25-2800 📠 0795-25-2220 ✉ danjyo-c@city.nishiwaki.lg.jp

申込方法は裏面を  
ご覧ください。

# ＼はじめての1人暮らし応援／ ごはんづくり講座



お申し込み、お問い合わせは

## 【申込用紙】

申込用紙に必要事項を記入し、ファックス（0795-25-2220）または郵送にて、みらいえ総合案内に提出してください。

## 【メール】

名前、電話番号、住所、年齢を記載の上、danjyo-c@city.nishiwaki.lg.jp までお送りください（件名に「ごはんづくり講座」と入れてください）。

## 【電話】

0795-25-2800までご連絡ください。

.....<申し込み用紙>ごはんづくり講座.....

名前・年齢	(ふりがな)	(	歳)
電話番号			
住所	〒		
3/16 (月) 10:00~13:00	参加	・	不参加
3/18 (水) 10:00~13:00	参加	・	不参加
3/20 (金・祝) 10:00~13:00	参加	・	不参加
備考	申し込み動機など聞かせていただけると嬉しいです♪		

- ※全日参加可能な方優先となります。ご了承ください。
- ※アレルギーがある方は事前にご連絡ください。
- ※講座を延期、中止する場合は、インスタグラム等でお知らせします。



みらいえ情報  
発信中♪