

1回だけの参加 OK です

村上祥子の実習教室①9

楽しいがー楽しいがー一番！

介護食の作り方 とことん教えます
さらにもう一度 甘酒の作り方番！

1. 炊飯器でおかゆを炊く
2. 博多名物・ひき肉辛子高菜
3. おばあちゃんのお好み焼き
4. ジャンボサバ缶つくねのあんかけ
5. キウイと春菊の白和え
6. パイン酢で血液サラサラ
 - a) パイン酢でやせる！ 血圧が下がる！
7. さらにもう一度・甘酒の作り方
 - a) 作り方いろいろ
 - b) 栄養
 - c) 健康効果

※MENU は変更することがあります。

エプロン、バンダナ、タオル、食べきれなかった料理の持ち帰り容器をご持参下さい。

と き：2017年5月18日(木) 各24名
① 10:00～12:00 ② 14:00～16:00

と ころ：村上祥子・福岡スタジオ（赤い看板が目印です）

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35

TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095

E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

JR 博多駅マルイ店前、又は西鉄薬院駅前

から西鉄バス(10番台)で南薬院バス停下車。徒歩5分

天神高速バスセンターから乗り継ぎの場合、明治通り天神協和ビル前より

56番、または57番のバスで。56番は九電体育館前、57番は南薬院下車



受 講 料：4,200円（テキスト代・材料費・税を含む）

※ 事前に現金または振込でご入金ください。

応募方法：① FAX・TEL 又は E-Mail でお申し込み下さい。

ご希望の日時・お名前・ご住所・TEL をお知らせ下さい。

② 受講料をお振り込み下さい。

振込先／福岡銀行 本店営業部 普通 3286069 村上祥子

振込先／ゆうちょ銀行 記号 17410 番号 95331001 ムラカミサチコ

③ 入金を確認次第、参加用ハガキを送ります。

※ 欠席の場合、翌月に振り替えます。

1回だけの参加 OK です

申 込 書

申込先	(株)ムラカミアソシエーツ TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095 E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp
-----	--

村上祥子の実習教室⑱

楽しいが一番！

介護食の作り方 とことん教えます
さらにもう一度 甘酒の作り方

1. 炊飯器でおかゆを炊く
2. 博多名物・ひき肉辛子高菜
3. おばあちゃんのお好み焼き
4. ジャンボサバ缶つくねのあんかけ
5. キウイと春菊の白和え
6. パイン酢で血液サラサラ
 - a) パイン酢でやせる！ 血圧が下がる！
7. さらにもう一度・甘酒の作り方
 - a) 作り方いろいろ
 - b) 栄養
 - c) 健康効果

申込コース いずれかに○	5月18日(木)		①10:00～12:00
			②14:00～16:00
フリガナ			
お名前			
ご住所	〒		
TEL (携帯)		FAX	
受講料 いずれかに○		申込日支払い	
		振り込み	入金日：2017年 月 日

