

自分好みの

オリジナル“グラノーラ” を作きましょう!

グラノーラは食物繊維、鉄分を豊富に含んだシリアル食品です。手軽に栄養を摂ることができ、家庭でも簡単に作ることができます。お好みの具材をプラスして、自分好みのグラノーラを作りましょう!マシュマロを使って携帯にも便利なグラノーラバーも作ります。



2022年

1月10日(月・祝)

13:30~16:00

会場 築地社会教育会館
対象 小学5年生以上なら

どなたでも

(小学生は保護者と一緒にお申し込みください)

定員 14名
(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 2,000円
(材料費・保険料込み)

締切 12月21日(火)

講師 田辺優生

食育インストラクター、惣菜管理士。

手作り発酵食品、発酵食品を使った料理教室開催。「美味しいから食べていたら、健康になっていた」そんな飾らない料理を提案している。

【お申し込み・お問い合わせ】

中央区立築地社会教育会館

〒104-0045 中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

【主催 中央区立築地社会教育会館】

お申し込みから受講までの流れ

お申し込み方法

築地社会教育会館窓口

※日本橋・月島社会教育会館、アートはるみの窓口でもお申し込みいただけます。

電話またはFAX（下記問い合わせ先をご覧ください）

受講のご案内

※12月21日（火）申し込み締め切り。申し込み多数の場合は**抽選**となります。

※当選の方には12月22日（水）以降、参加証を送付いたします。

落選された方にはキャンセル待ちの順番の入った案内ハガキを送付いたします。

※参加費は当日、開催会場でお支払いください。

※公共交通機関をご利用ください。

個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、

当館（中央区社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。

また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭用のタオル、ビニール袋（濡れたタオルの持ち帰り用）、

髪の長い方はまとめるもの、参加費（2,000円）

*本講座では原材料に小麦、オーツ麦、ピーナッツ他ナッツ類、ゼラチン、大豆を使用します。

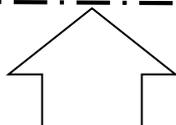
*作ったものは講座内で試食は行わず、お持ち帰りいただきます。

お問い合わせ先

築地社会教育会館（日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 6番出口 徒歩約5分）

〒104-0045 中央区築地4-15-1 電話 03-3542-4801 FAX 03-3542-3696

築地社会教育会館 宛



F A X : 03 - 3542 - 3696

自分好みのオリジナル“グラノーラ”を作ってみよう！

参加申込書

ふりがな

お名前

〒
ご住所

お電話番号

メモ

（ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください）