

# まめまめしく始めよう！ 春のスタート

豆ごはんとひじきを合わせた豆サラダを作ります

2025年

4月12日(土) 13:30～16:00



◆画像はイメージです。

新生活がスタートする春。  
まめまめしい気配りとまめ  
まめしい動きができること  
を願って豆料理はいかがで  
すか？栄養価も高い豆を賢  
く、上手に使いましょう！  
手間のかかりそうな豆が  
きっと身近に感じられます。

【講師】山本美香

Bari cooking class代表。  
薬食同源の考えを元に料理を  
編み出す料理人。

【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.shopro.co.jp>

右のコードからLINEのお友だち登録できます

会 場 築地社会教育会館  
対 象 18歳以上  
定 員 24名

(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 3,500円

(材料費・保険料込み)

締 切 3月30日(日)



【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

※3月30日（日）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3月31日（月）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。

#### 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。

**\*公共交通機関をご利用ください**

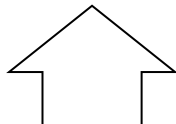
持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き用タオル、髪の長い方はまとめるもの、食品保存容器2個（500ml～600ml程度）、食品保存袋Lサイズ2枚、バッグ（持ち帰り用）、マスク、筆記用具

## 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



FAX：03-3542-3696

## まめまめしくはじめよう！ 春のスタート

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）