



支援者スキルアップ研修

主催：東大阪市母子寡婦福祉会

参加費無料

人に教えたいくなる簡単、さっぱりとしたお魚料理

日程

2026. **10.19** 月

時間

11:00～13:00頃 受付10:30

対象

東大阪市内在住の寡婦対象

定員

20名定員 申込多数の場合抽選

講師

大阪樟蔭女子大学大学院附属
くすのき健康栄養センター
管理栄養士



メニュー

ごはん、まぐろのステーキ、キノコのマリネ、蓮根ポタージュ、豆腐入り白玉かぼちゃ餡添え

場所

くすのきプラザ5階料理教室
(東大阪市若江岩田駅前リージョンセンター 料理教室)
※近鉄若江岩田駅より徒歩すぐ

持ち物

マスク・エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具

※アレルギー対応はできませんのでご注意ください

東大阪市母子寡婦福祉会 事務局 ☎ 06-6789-7201

〒577-0054 東大阪市高井田元町1-2-13

【申込方法】

ハガキに以下の内容を書いて10月7日(水)までに(当日消印有効)申込み下さい。

- ①「支援者スキルアップ研修」記載 ②住所 ③電話番号 ④氏名
⑤ 会員は「母子会」と記載

※申込多数の場合は抽選になります。

結果については、10月9日(金)以降に郵送にてお知らせ致します。

申込締切

2026年10月7日(水)まで 消印有効

お申込み