

実習教室

村上祥子の実習教室 和食&乳製品で認知症予防

- ① 新米ごはんの美味しい炊き方
- ② ほろほろふろふき大根
- ③ 毎朝味噌汁
- ④ エビマカロニグラタン
- ⑤ プリン
- ⑥ シュークリーム
- ⑦ 「じんたま・にんたまジャム®」の作り方と健康効果
- ⑧ 世界に誇る久山町研究
キリン「一番搾り」&キリンフリー

エプロン・バンダナ・タオルご持参下さい。



と き : 2015年11月19日(木) 各20名
①10:00~12:00 ②14:00~16:00

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
西鉄薬院駅から西鉄バス(10番台)で南薬院バス停下車。徒歩5分

受 講 料 : 4,200円 (テキスト代・材料費を含む)
事前に現金または振込でご入金ください。

応募方法 : ①FAX・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申し込みが済みましたら、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
③入金を確認次第、ハガキをお送りします。

※欠席の場合、テキストと食材をクール便で送ります。返金はありません。

申 込 書

申込コース	11月19日(木) ①10:00~12:00		
○をつけて下さい。	11月19日(木) ②14:00~16:00		
フリガナ			
お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
携帯			