

1回だけの参加 OK です

村上祥子の実習教室②9

料理は楽しいが一番！
これからシニアになる方の健康ごはん

1. サバとひじきのいり煮
2. サバ寿司
3. 春の酢キャベツ・おかかをかけて
4. 胡麻豆腐
5. リンゴのコンポート
with バニラアイスクリーム
6. これからシニアになる方の食事目安量

※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：2018年4月19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 ムカサチ

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②

料理は楽しいが一番！
これからシニアになる方の健康ごはん

1. サバとひじきのいり煮
2. サバ寿司
3. 春の酢キャベツ・おかかをかけて
4. 胡麻豆腐
5. リンゴのコンポート
with バニラアイスクリーム
6. これからシニアになる方の食事目安量

申込コース いずれかに○	4月19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：2018年 月 日

村上祥子の実習教室②9



壺飛ぶ先生CLUB



料理レシピ
コンビニストア

