

**1回だけの参加 OK です**

## **村上祥子の実習教室③③**

料理は楽しいが一番！  
新婚家庭にもベテラン主婦にもぴったり  
介護食にもなるレシピ

1. ふわっとろハンバーグ
2. なすの味噌煮
3. サバピーマン
4. シンガポールバナナ
5. 簡単・本式冷や汁 & 発芽玄米ご飯

※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9月20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 ムラカミサチコ

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③③

料理は楽しいが一番！  
新婚家庭にもベテラン主婦にもぴったり  
介護食にもなるレシピ

1. ふわっとろハンバーグ
2. なすの味噌煮
3. サバピーマン
4. シンガポールバナナ
5. 簡単・本式冷や汁 & 発芽玄米ご飯

申込コース いずれかに○	9月20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		入金日：2018年 月 日
	振り込み		

# 村上祥子の実習教室③③



空飛ぶ先生CLUB



料理レシピ  
コンビニストア

