

りょうりくらぶ  
料理倶楽部

# みんなで作ろう！ カンタン☆豪華な贅沢おもてなしメニュー♪

ふかぜきぎねださきはるおとすさがきせつみな  
吹く風や木々の枝先に春の訪れを探してみる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

この度ヒューマンケア協会、自立生活プログラム (ILP) を行うことになりました。

「みんなで作ろう！カンタン☆豪華な贅沢おもてなしメニュー♪」と題してみんなで料理を作ります。

介助者も一緒にワイワイ作っておいしく食べて、楽しみながら料理上手になれる一石二鳥なプログラムです。

どうぞふるってご参加ください！お待ちしております！！



日時：3月27日（火） 10:00～15:30

場所：八王子市生涯学習センター（クリエイトホール）

9F 料理講習室

（4枚目に地図があります）

対象：障害をお持ちの方

定員：5名

リーダー：杉山健太郎、井上黄五、内山裕子

参加費：500円

（その他、材料費は割り勘です。だいたいひとり1,000円くらいかなあ～？）

締め切り：3月20日（火）

（申込書に記入して郵送・FAXしてください）

\*エプロンを必ずご持参下さい

\*介助の必要な方はご自分で連れてきて下さい

\*介助者の方が一緒に食べる場合、材料費をお支払いいただきます

問い合わせ&申込先

ヒューマンケア協会（担当：杉山、井上）

〒192-0046

東京都八王子市明神町 4-14-1 1F

TEL：042-646-4877

FAX：042-646-4876

# プログラム

時間 <small>じかん</small>	やること
10:15~10:30	受付 <small>うけつけ</small>
10:30~11:00	オリエンテーション、New & Goods <small>にゅーあんどぐっず</small>
11:00~14:00	調理 <small>ちょうりあんど</small> & みんなで試食 <small>しじよく</small>
14:00~15:00	片付け <small>かたづ</small>
15:00~15:30	よかったこと <small>よかつたこと</small> 学んだこと <small>まな</small>

## メニュー

\* スペアリーブのポトフ

\* かにあんかけチャーハン

\* くにたちくにたち 援助えんじゆ 為センター秘伝ひでん! はちみつゼリーと杏仁あんじんの二層仕立てにそうじだて



エプロンをかなら必ずも持ってきてね!

もうしこみようし  
**申 込 用 紙**

必要事項をご記入の上、3月20日（火）までに下記の連絡先に送付して下さい

ふりがな しめい 氏名	ねんれい さい 年齢 歳 せいべつ おとこ おんな 性別 男・女
〒 じゅうしょ 住所 でんわ TEL: FAX: めーる MAIL: しよぞくだんたい あり なし だんたいめい 所属団体 有・無 団体名 ( )	
かいじよしか あり なし 介助者 有・無 いっしょに 一緒に た 食べる 食べない	ふりがな かいいじよしかしめい 介助者氏名 ( ) ねんれい さい 年齢 歳 せいべつ おとこ おんな 性別 男・女

当てはまる項目には○を、その他は記入して下さい

1. 障害の状況

- 障害名 ( ) 種 級
- 車いす (手動・電動)       クラッチ       言語障害
- その他 具体的に ( )

2. このILP講座で学びたいこと

3. 得意な料理 (もしあれば書いて下さい)

ヒューマンケア協会 (担当: 杉山、井上)  
〒192-0046  
東京都八王子市明神町4-14-1 1F  
TEL: 042-646-4877  
FAX: 042-646-4876

はちおうじししょうがいがくしゅう  
八王子市生涯学習センター（クリエイトホール）

かい じょう はちおうじししょうがいがくしゅう  
会場：八王子市生涯学習センター（クリエイトホール）

かい りょうりこうしゅうしつ  
9階 料理講習室

けいおうはちおうじえき と ほ ふん にしぐち  
京王八王子駅から徒歩4分（西口にエレベーターがあります）

はちおうじえききたぐち と ほ ふん  
JR八王子駅北口から徒歩4分

といあわ さき どうきょうとはちおうじしあずまちょう  
問合せ先：〒192-0082 東京都八王子市東町5-6

でんわ  
TEL：042-648-2231

ホームページ  
URL：<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/kyoiku/004/001/001/p005127.html>



ちゅうしゃじょう はちおうじしえいちゅうしゃじょう ゆうりょう きたぐちえきまえ くわなみきどお ない  
※駐車場はありませんので、八王子市営駐車場（有料）→北口駅前、桑並木通りクリエイトホール内を

りょうくだ  
ご利用下さい。