



Home-dried Vegetables

自家製干し野菜作り講座



～いつもの野菜がもしもの備えに～

Day 1



野菜を干してみよう



Day 2

かわらずなが～く
ふだんのしあわせ



干した野菜をクッキング



会 場：河内長野市立天野公民館

日 時：R8年12月6(日) 10時～12時

12月20(日)10時～12時30分

定 員：市内在住・在勤・在学の方で

2回とも参加できる方12人（先着順受付）

材料費：1,500円（初回に集めます）

持ち物：野菜、ピーラー、エプロン、三角巾、手ふき、お箸

申込み：11月3日(火)9時～電話・FAX、窓口、WEBで

問合せ・申込：天野公民館 0721-55-6191



高間文恵氏

講師プロフィール

14年間デイケアで食事作り
食事が身体だけでなく
心の健康も守ると実感
干し野菜の力に魅了され
講座開催 ブログ発信
介護福祉士

干す
・
育てる
・
つなぐ