

「手軽でシニア世代に優しいおすすめ料理」

～あなたの食卓にゆとりと笑顔を、
バランスの良い料理で、健康寿命100歳の道～

料理とは本来ゆっくり手間暇かけてつくるものと考えられてきましたが、最近ではライフスタイルの変化により、料理に取り組む姿勢も変わりつつあります。「食」という字は人に良いという字体から成り立っており「食」とは体をつくる基本、です。生きる源と言っても過言ではありません。私は料理作りの最高の調味料は心・愛だと思っています。ご自身の為、家族の為、大切な方の為にも気負う事なくキッチンに向かえるように願いを込めて、レシピや献立例を画像でご紹介します。

藤本 榮子(料理研究家)

講演者プロフィール

1947年生まれ、東京都出身、30代に子供のPTAの会合の折、手料理持参したのをきっかけに料理を楽しむ会を始める。その後女子栄養大学分校の市川学園クッキングスタジオにて市川佳代子先生に師事、アシスタントを務めながら女子栄養大学料理検定試験 中級、そして調理師免許を取得。その後自宅を開放して料理教室を開始、その他自治体の市民講座、学校、子どもからシニア迄幅広い年齢層を対象に料理教室を開催。また各方面からの依頼でレシピ提供、イベントでの料理紹介、実演も行う。



日時・場所

藤沢575-10 湘南朝日ビル4階

各回参加費

予約制各40名様

2024.6月2日(日)

14:00 より開始

一般 ¥1300

入場・受付は13:30から

ASA7^{プレミアム}会員 ¥1100

駐車場・駐輪場はございません。お近くの有料駐車場・駐輪場をご利用ください。

※先着順の為、FAXで申込の時点で既に満席の場合、当ホールよりお電話にてご連絡いたしますので何卒ご了承ください。

※参加費につきましてはイベント当日受付にて頂戴いたします。受付時間前は準備の為、入場はできません。

※イベントご参加の際は、感染予防・感染拡大防止にご協力ください

参加の際は電話かFAXでお申込下さい。お申込専用電話番号(電話受付9:00~17:00)

0120-954-124 **FAX 0466-55-4030**

FAXでお申込みは下記必要事項を記入の上FAXください(FAX 24時間対応)

お名前 (代表者)	電話 番号
ご住所	〒.....	人数人

※個人情報を受付確認・ホールからの緊急時の案内以外には一切利用いたしません

SHOW HALL

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢575-10 湘南朝日ビル 4F



JR北口出口からサンパール広場直進 徒歩4分