



いざ! という時の クッキング ~5つの「技」体験



大きな災害の後、ライフラインが止まっても家族で温かい食事をするためには？
実際に作って、食べてみて、どんな準備が必要か実感するワークショップです。

材料を組み合わせ、どんな出来上がりになるかはあなた次第！

5つの「技」があれば大丈夫！ 楽しんでご参加ください。

お子様と一緒に、是非どうぞ！ 在宅避難に役立つ冊子も差し上げます。

◆日時：2019年3月10日(日)
10時~13時

◆場所：こらぼ大森 多目的室 (大田区大森西2-16-2)

◆対象：どなたでも ※ご家族、個人どちらでも大丈夫です

◆定員：25名 (先着順)

◆参加費：無料

防災センス磨きの
ワークショップの企画、講師として
活躍中のママ先生です

講師：高梨輝美氏 (防災センスコーディネーター、防災士)

◆申込み：裏面の参加申し込み書の内容を
下記①~③のいずれかでこらぼ大森情報交流室 I
へお申し込みください

①電話 03-5753-6560

②FAX 03-5753-6560

③Eメール cbc10286@nifty.com

👍 こんなことします！
メニューは、蒸しパン、
パスタ、サラダ、ごはん、
スープなど！

ポリ袋調理



みんな
で試食



12時から試食会を行います。試食会だけの参加もOKです！

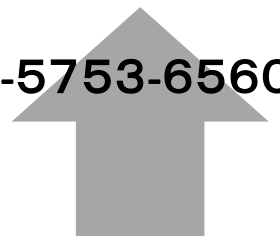
非常時メニューを食べてみたい方は是非どうぞ！ (先着30名)
詳しくは、裏面をご覧ください。

共催 地域包括支援センター大森

主催・問合せ

こらぼ大森 情報交流室 I

03-5753-6560



講座名	参加人数		
	大人	子ども	お子様の学年
いざ！という時のクッキング (試食会はプログラムに入っています)			
試食会のみ			

氏名	ふりがな
住所	
電話	

- * 個人情報適切に管理し、講座目的以外には使用いたしません。
- * 申込み後には必ずこちらよりご返信いたします。
お申込み後、5日以内に返信がない場合は、恐れ入りますがお問合せくださいますようお願いいたします。

◆いざ！という時のクッキング 5つの「技」 (こらぼ大森体育館棟 1階多目的室)

開催時間: 10時～13時 (受付開始9時45分)

スケジュールー 10時～12時 非常時クッキングに役立つ技をご紹介、クッキング実践
12時～ 模擬炊き出し体験、試食
今日のまとめ

持ち物: 特にございませんが、小さなお子様はエプロンをご用意されても結構です。

◆非常時のごはん試食会 (校舎棟 1階軽食ルーム)

開催時間: 12時～13時 参加費無料

午前中の講座参加者をご案内します。非常時メニューを食べてみたい方は是非ご参加ください！

会場までのアクセス

- JR京浜東北線大森駅東口バス乗り場から京急バス「蒲田駅」行き乗車
6つ目「大森西2丁目」下車徒歩3分
- JR京浜東北線蒲田駅東口バス乗り場から京急バス「大森駅」行き乗車
6つ目「大森西2丁目」下車徒歩3分
- 京急線平和島駅または大森町駅から徒歩8分
- 駐車場はございませんので、お近くのコインパーキングをご利用ください。
- 駐輪場はございます

お問合せ **こらぼ大森情報交流室 I**

大田区大森西2-16-2 03-5753-6560

