

# 手軽にクッキング

## 【お料理初心者でも、お気軽にどうぞ】

目が不自由だと料理なんてできないとあきらめていませんか？  
見えなくても毎日料理をしている方はたくさんいます。  
電磁調理器や電子レンジを利用して安全に調理をしてみましょう。  
ちょっとした工夫でレパートリーが増えるかも…。  
楽しく情報交換できるといいですね。

日時 8月1日（木）午前11時～午後2時

内容 冷やしそば・うどん

暑い夏！さっぱり冷やし麺を作りましょう。

対象 府中市在住の視覚障害者及び家族・付添者

材料費 1人 500円

定員 8名（申し込み多数の場合は抽選します）

締切 7月25日（木）

《申込み・問い合わせ》

地域生活支援センター **み～な**

府中市南町5-38

府中市立心身障害者福祉センター内

TEL 042-360-1312

担当：湯浅・竹村・木村

