

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よう。

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 **2月7日（木）午前11時～午後2時**

内 容 **焼きししゃもとおにぎり定食**

冷蔵庫にあるもので簡単ランチ。オーブントースターや電磁調理器を使って定食を作ってみましよう！

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 **1月31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

