



少し勇気をだして、お話しませんか



ふれ愛

並木カフェ

(伊東市委託事業)

プレオープン

9月7日 木 14:00 ~ 16:00

毎月第1木曜日開催



悩み・不安

ご近所トラブルや生活のお悩みを、どこに相談すればいいの？



孤独・孤立

文化サロンはいろいろあるけれど、高齢の私には敷居が高くて..



介護疲れ

だれかに介護のグチを聞いてほしいけど...



「きょうよう」と「きょういく」が大切です
(きょう、用事がある) (きょう、行くところ)

- ☆ サークルに参加したいけど知り合いがいないので紹介してほしい
- ☆ こんなサークルを開催してほしい



会場：伊豆高原親和会 1F会議室

参加費：100円 (紅茶・コーヒー代込)

※ 予約はいりません



伊豆高原親和会

伊東市八幡野1208-95

<http://izukogen-shinwakai.org>

伊豆高原親和会広報部が主催する事業です。ご相談やお問い合わせの内容によっては関係行政機関等と個人情報の共有をいたします。

協力：伊東市対島地域包括支援センター

伊東市地域介護予防活動支援事業

親和会夢クック

秋開講

参加者募集 男性大歓迎



10月メニュー
白身魚とジャガイモのオープン焼き

旬の食材を使ったイタリアの家庭料理 料理教室「ラ・ミア・ターボラ」

プロの講師に旬の食材を使ったイタリアの家庭料理を学んでみませんか



10月メニュー
秋のきのこのスパゲッティ
(スパゲッティボスカイオーラ)



11月メニュー
ティラミス



11月メニュー
鶏モモ肉のロール・林檎と
マスタード風味



10月メニュー
アーモンドミルクのパンナコッタ
マチェドニア添え

募集人数	16名
日程	1回目 10月17日(火) 2回目 11月21日(火) 3回目は1月予定
時間	13:00 ~ 16:30 (準備・調理・会食・片付け)
場所	八幡野コミュニティセンター 2F調理室
費用	食材 3点 1,200円 講師料 500~600円 施設費 200~300円 (参加人数による)



11月のメニュー
エビとブロッコリーのキッシュ

講師プロフィール

三橋 弘子(みつはし ひろこ) 東京都出身

山形に移り住み25年、地元の食材を活かした
イタリア料理教室「ラ・ミア・ターボラ」を主宰
イタリアに5年間在住中に
エマンジャ国立ホテル学校に在籍、料理を学ぶ

- ・ 日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエプロ
- ・ 日本野菜ソムリエ協会 認定料理教室
- ・ かほくイタリア野菜PR大使
- ・ 日本イタリア料理教室協会会員
- ・ ハーブコーディネーター



連絡先: 西貝 恵子 090-6176-1849
関村 淳子 090-5458-6349

Sponsored by
夢プロジェクト

