

第3回 手作りお弁当を作ろう
新米でおにぎり・海苔入り卵焼き・
豚こまボール甘酢炒め などなど



2026年10月4日(日)

- ① 10時～12時
- ② 12時～14時
- ③ 14時～16時

親子 2人分の分量を作ります



対 象: 保護者の方との参加でお子さんの年齢は問いません

★中学生以上はお1人での参加もOKです

★もちろん大人の方のご参加もお待ちしています

参加費: 3,000円

【キャンセル料について 5日前～2日前まで 1/3・前日半額・当日全額】

持ち物: エプロン・三角巾

食べられない分を持ち帰る場合は容器



西宮市総合福祉センター

JR 西宮駅前の交差点を南に直進

場 所 西宮市総合福祉センター 2階 料理実習室

(正面玄関入って左側階段 又はエレベーターでお上りください。)

住所: 兵庫県西宮市染殿町 8-17

最寄り駅: 西宮(JR線)駅[南口]から徒歩約7分

お申し込み・お問い合わせ: 電話・FAX にて受付

一般社団法人 兵庫栄養振興会

電話 0798-81-5616

FAX 0798-81-5617



キリトリセン

ふりがな お 名 前		
ふりがな お子様の名前		年齢
ご希望の時間帯 ※ ○で囲む	10時～	12時～ 14時～
ご連絡先 (電話番号)		
メールアドレス		