

# かむかむ😊 Smile からのお知らせ

11 /  
7  
Wednesday

管理栄養士・桶本和代さんの料理教室  
『簡単！チャチャッと秋のおかず  
～身近な食材で季節を楽しもう～』

日時：11月7日（水）

- 開場 10:15  
開始 10:30～ 13:00 終了予定
- 定員 12名(先着)  
中学生以上～
- 参加費 3,000円  
(ランチ付き)
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、  
筆記用具
- 電話 (0766-91-3077)または  
ホームページよりお申し込み下さい

身近な食材を使って、一緒に季節を楽しみませんか。  
冷蔵庫の中や近所のお店にある食材で、簡単にチャ  
チャッと出来て、毎日の献立にも取り入れやすい料  
理と一緒に作りましょう！もちろん食材や調理法に  
ついて説明いたします。  
今回のテーマは「秋」。是非、家でも調理や食事の  
時間を楽しんでくださいね。

講師：桶本 和代さん（管理栄養士）

身近な食材で作れる簡単な  
レシピを使って料理教室を  
します。旬の野菜などをたっ  
ぷり使ったり、季節の特徴  
を考えたりしながら料理を  
楽しんでいます。



また、「イエルバス」  
として、アロマやハー  
ブなどのお話をする  
こともあります。

13:00からお時間の  
ある方は、院長の歯  
のお話が聞け、質問  
もできますよ！

お問い合わせ  
お申込みは、  
こちらから  
お気軽に！

お問い合わせ

お電話 ● (0766) 91-3077  
E-mail ● info@comecome-smile.com

予約お申込み

ホームページ ● <http://comecome-smile.com/> ▶  
※各イベントページのオーダーフォームからどうぞ



食まかむキッキングスタジオ

かむかむ  
Smile  
by Shintani D.C.