

事業・同好会活動実施報告書

開催日・時間	令和7年10月21日(火) 10:30~13:30
開催場所	Big front
参加人員	15人

活動状況

先生の今月のキャッチフレーズ。

食欲の秋です、食べましょう！バランスのとれた食事を！

- レシピ ①噛みかみハンバーグ
②小松菜汁
③ひじきのサラダ
④チーズ入り月見団子

シニアな男性諸兄！いっしょに料理教室で楽しみませんか！

是非、一度覗いてみてください。

また、別な面白を感じるかもしれません お待ちしています！

開催日・時間	令和7年9月30日(火) 10:30~13:30
開催場所	Big front
参加人員	16人

活動状況

先生の今月のキャッチフレーズ。

秋バテにならないように、バランスのとれた食事を！

レシピ

- ①鮭の南蛮漬け
②肉すい
③甘酒とヨーグルトのゼリー
④人参しりしり白酢和え



鮭の南蛮漬け