

# HC HYOGO HEARTS

## ハーツクッキング参加者募集!

### ▼ 開催日

平成30年**1月20日(土)** 10:00集合 13:30解散

### ▼ 開催場所

四季の森生涯学習センター調理室(篠山市網掛429)



### ▼ クッキングメニュー

サラダ巻  
おにぎらず  
豚汁  
白玉ポンチ

### ▼ スケジュール

10:00~10:30 はじめのおはなし  
栄養のおはなし、グループ分けなどをします  
10:30~12:00 クッキングタイム  
買いものにいく人、調理する人、発表ボードを  
作る人など、役割を分担して進めます  
12:00~12:40 グループ発表、昼食  
12:40~13:10 片づけ  
13:10~13:30 きょうのまとめ

### ▼ 参加料

ひとり600円(当日集金します)

### ▼ 対象(参加いただける方)

ハーツ会員とその家族 ※定員40名を予定

小学4年生以上の方は、ご本人のみでの参加ができます。

小学3年以下のお子さんには、保護者の方の付き添いをお願いします。

### ▼ 参加申込

参加いただける方は、[hchyogohearts@yahoo.co.jp](mailto:hchyogohearts@yahoo.co.jp) までお名前をお知らせください。  
平成29年12月28日(金)申込期限。

申込期限

**12/28** (金)

### ▼ 持ち物

お米(1人1合)、豚汁食材(大根、人参、里芋、ごぼう、たまねぎ、ねぎのうち、どれかひとつ後日指定します)  
上靴(きれいなもの! 上靴がなければスリッパ)、ハーツノート、筆記用具

**あなたは、あなたが食べたものでできています。  
そして、これからのあなたは、今からあなたが食べるものでできていきます。  
食べることは、どんなことなのか、体験を通じていっぱい感じてください。**

- ・調理室に持ち込むものや服装は、清潔なものでお願いします。
- ・前日以降の欠席連絡については、食材準備の都合上、参加料の半額(300円)をご負担いただきます。ご理解ください。
- ・参加希望多数により申込が定員を超過する場合、主催者で対象範囲を再設定する場合がありますので、予めご理解ください。
- ・積雪等により交通状況が厳しい場合は開催を中止することがあります。その場合はメールにてお知らせします。
- ・ハーツ会員はスポーツ安全保険に加入していますが、会員でない方の傷害保険加入はいたしません。必要に応じて各自でご手配ください。
- ・このイベントの様子については、インターネット・広報紙等で掲載する場合がありますので、予めご理解ください。

主催 HC HYOGO HEARTS(ハーツ)

お問い合わせ [hchyogohearts@yahoo.co.jp](mailto:hchyogohearts@yahoo.co.jp) 担当:西牧、佐々木  
公式サイト <http://hyogohockey.web6.jp/hc-hyogo-hearts/>  
<ホッケー体験・見学も随時受付中。お待ちしております!>

