

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2023年1月
開催内容

お願い・・・申込初日は、電話申込が集中しご迷惑をおかけしております。

WEBでの申込に、ご協力をお願いいたします。



JA横浜 組織生活課
TEL 045-942-2319 (直通)
045-942-2312 (代表)
受付 9:00～16:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)
URL: <https://ja-cookingsalon.jp/>



11/1(火)9:00～申込受付開始 6講座

1/10(火)	料理研究家 鈴木佳世子の ～手作りキムチを作しましょう！～ 手作りキムチ(お持ち帰り)・キムチチゲ・たっぷり野菜のチヂミ 講師：鈴木 佳世子さん (野菜ソムリエ・料理研究家・料理教室主宰)	受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 20名
1/18(水)	野菜ソムリエプロ 宮地香子の ～ごちそうスープでー汁ー菜～ もちもちじゃが豚だんごのスープ・簡単ネギご飯・彩り野菜のゴマ酢和え 柚子風味・豆乳ミルクプリン フルーツソース 講師：宮地 香子さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・アスリートフードマイスター)	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 16名
1/21(土)	横浜野菜 de 親子レッスン ※野菜のプチ講座&教材付き ～冬野菜&バレンタインを楽しむ～ ミニサイズの韓国風海苔巻き「こどもキンパ」・横浜野菜の豚汁・米粉のブラウニー・季節の果物 保護者1名、小学生以上のお子さん1名のペアで参加 ※お子さん1名まで追加の場合(プラス1,000円) 講師：はまキッチン 高崎 順子さん (野菜ソムリエ上級プロ・手作りパン研究家・食育マイスター)	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 (1組) 定員 8組
1/25(水)	横浜野菜 de 世界旅行 ～遠くて近い!?ポルトガル料理～ パステイス デ バカリャウ(鱈のコロッケ)・カルド ヴェルデ(緑のスープ)・サラダ ミスト(ミックスサラダ)・アローズ デ ポルヴォ(タコご飯)・パン デ ロー(半生カステラ)※デモ&試食のみ 講師：はまキッチン 木村 滋子さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・管理栄養士)	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 20名
1/26(木)	横浜野菜 de アイディア家庭料理 ～温まる、今日の献立～ 大根とたたみ豚肉と金柑の煮物・あおば小麦入りオムレツ風焼きおにぎり・スモークサーモンとオレンジマリネサラダ・リンゴと干し芋のスイートピザ 講師：田部井 美佳さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・料理教室主宰)	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 20名
1/30(月)	料理家 成澤文子の ～スパイス一つで深みが増す！簡単カレーレッスン～ バターチキンカレー・えびのスパイス炒め・紫キャベツのサラダ・ピクルス 講師：成澤 文子さん (料理家・管理栄養士・はまふうどコンシェルジュ)	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 4,500円 定員 12名

11/4(金)9:00～申込受付開始 1講座

1/23(月)	中医学講師 渡辺ゆうこの ※薬膳ランチ付き ※調理実習はありません 「症状別シリーズ 頭痛はなぜ起こるのか？」 病気には始まりがあり原因もあるというのが東洋医学の理論です。慢性頭痛、お天気が悪い日の頭痛、生理時の頭痛、目の奥が痛いなどの頭の痛みをタイプ別に解説し、おすすめの食材や生活習慣を楽しくアドバイスします。自分や家族の体質を知って改善して行きましょう。 講師：渡辺 ゆうこさん(漢方薬剤師・中医学講師) / 鈴木 佳世子さん(料理研究家)	受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定員 40名
---------	--	---

〈持ち物〉マスク・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具(中医学講座はエプロン・三角巾はいりません)

裏面へ続く→



キャンセル料について

- ① 開催日の2日前(土・日・祝日・年末年始を除く)
 - ② ①以降に本人または同居家族等にコロナウイルスを疑われる症状(咳や発熱等)がある場合
- ※①、②に該当する際は、**全額でのお支払い**となります。ご了承ください。
キャンセルおよびキャンセル待ちの受付は、**電話連絡のみ**となっております。

※WEBからのお申込みで、返信が届かなかった場合は、組織生活課まで確認をお願いします。

※お申込みいただいた個人情報は、当料理教室を開催・運営するにあたり必要となる業務に使用し厳重に管理します。

※お車でのご来場を禁止させていただいております。お車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

※季節事情等によりメニューの変更がある場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況や定員に満たない場合等で、中止となる事がありますので予めご了承ください。



新型コロナウイルス感染症予防策について

【クッキングサロン ハマッ子の対応】

- ・担当講師の毎朝の検温、マスク着用を徹底します。
- ・サロン内のアルコール消毒を徹底します。
- ・換気扇、ドアの開放、24時間換気システムを使用し教室内の換気を行います。
- ・着席の際、対面にならないよう座席を指定させていただきます。

【お客様へのお願い】

- ・本人または同居家族等にコロナウイルスを疑われる症状(咳や発熱等)がある場合は、受講をご遠慮ください。
- ・家を出る前に検温をお願いします。
- ・入室前の検温にご協力ください。
- ・受講および実習中は、マスク・使いきり手袋のご着用をお願いします。(使いきり手袋はJAでもご用意しています)
- ・教室にアルコール消毒液を設置しています。教室への入退室の際、レッスン前には、手指の消毒にご協力をお願いします。
- 併せて、石けんでの手洗いをお願いします。
- ・お手洗い等、教室から途中退席される際は、エプロンを外し、入室の際には手洗いとアルコール消毒をお願いします。
- ・食事の際は黙食にご協力をお願いします。
- ・海外から帰国された方は、帰国された日から7日間は受講を控えてください。

クッキングサロン ハマッ子

横浜市営地下鉄センター北駅2番出口より徒歩1分
JA横浜都筑中川支店3F 都筑区中川中央1-26-6

JA横浜公式ホームページにて、過去に開催されたクッキングサロンの様子が掲載されていますので、どうぞご覧ください。

