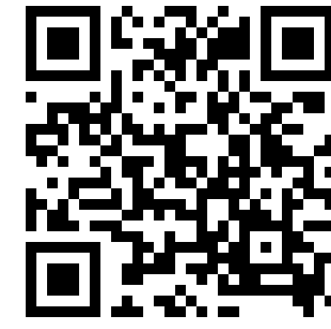


# 「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2023年5月  
開催内容

お願い：開催日直近のキャンセルが、増加しております。  
キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いいたします。

JA横浜 組織生活課  
TEL [045-942-2319](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/>



申込はこちら



3/1(水)9:00～申込受付開始 5講座

5/ 9 (火)	<p><b>タイ料理研究家 岡田みどりの</b> ～簡単タイ料理を作りましょう！～</p> <p>グリーンカレー・カノムパンナークン(海老トースト)・ソムタム(青パパイヤのサラダ)・ココナッツミルクプリン</p> <p>講師：岡田 みどりさん (フードコーディネーター・フードアナリスト・タイ料理教室主宰)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 16名</p>
5/16 (火)	<p><b>冷凍生活アドバイザー 根本早苗の</b> ～カラフル野菜寿司とブイヤベースでおもてなし～</p> <p>野菜+ローストビーフのカラフル寿司8種・新じゃが芋と濃厚海老出汁のブイヤベース・アボカドとナッツのアイスクリーム</p> <p>講師：根本 早苗さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・冷凍生活アドバイザー・食生活指導士)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>定員 18名</p>
5/22 (月)	<p><b>中医学講師 渡辺ゆうこの</b> 「症状別シリーズ」 ～更年期になぜつらい症状がでるのか？その理由を知る～</p> <p>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。更年期に特有のうつ、ホットフラッシュ、不眠、イライラなどはとても多いです。症状別に解説し、それぞれにおすすめの食材や生活習慣を楽しくアドバイスします。その他、質疑応答も行ないます。理由を知って少しでも改善していきましょう。 薬膳ランチ付き ※調理実習はありません</p> <p>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)</p>	<p>受付 10:45～</p> <p>開始 11:00～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 40名</p>
5/24 (水)	<p><b>横浜野菜 de 世界旅行</b> ～春野菜で巡るヨーロッパ～</p> <p>春野菜のスープ(ドイツ)・温野菜 オランダソース(フランス)・そら豆のパスタ(イタリア)・苺 パンケーキ(オランダ)</p> <p>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)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>定員 20名</p>
5/27 (土)	<p><b>料理研究家 鈴木佳世子の</b> ～心と身体にやさしい滋味スイーツを作りましょう！～</p> <p>黒蜜と豆乳のほうじ茶プリン(おひとり2個)・黒ごま餡の豆腐白玉団子(おひとり約15玉)・酒粕のパウンドケーキ(おひとり1台)</p> <p>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)</p>	<p>受付 10:45～</p> <p>開始 11:00～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 24名</p>



〈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 開催日の平日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)
- ・教室への入退室の際、レッスン前には、手指のアルコール消毒にご協力をお願いします。
- ・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。

### 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。

