



いざという時に役立つ



防災クッキング

—各全1回—

パッククッキング（ポリ袋調理）等、非常時に役立つ調理法を学びます。
長期保存ができる食材を活用し、短時間で作ることができる防災レシピは、「なるべく買い物に行く回数を減らしたい」「パパッと作れる時短メニューが知りたい」という日常のお悩み解消にもつながるかも！？
便利な防災グッズの紹介もあります♪

①
12/23

水曜日
10:00～
12:00

①、②ともに同じ講座内容となっております。

各回 定員：8人
参加費：500円

※新型コロナウイルス感染症対策のため、定員数等を変更する場合がございます。

②
12/25

金曜日
10:00～
12:00

講師：向坂 智子 氏（管理栄養士、調理師、防災士）

会場：東部生涯学習センター 2階 料理実習室

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん 2～3枚

申込み：12/9（水）10:00～ 受付開始（申込順）

電話で東部生涯学習センター（054-263-0338）へ

新型コロナウイルス感染症対策について

- ① 講座にご参加いただく際にはマスクの着用をお願いいたします。
- ② 講座実施日から過去2週間において以下の事項に一つでも該当する場合はご参加いただけません。
 - (1) 37.5度以上の発熱または平熱より1度以上高い場合
 - (2) 息苦しさ・強いだるさ、咳・のどの痛み等の症状がある場合
 - (3) 新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方との濃厚接触
 - (4) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - (5) 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触
- ③ 感染者が発生した場合等、必要に応じて保健所等の公共機関へ氏名、連絡先等を提供することがあります。

東部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0803

静岡市葵区千代田七丁目 8-15

☎ 054-263-0338

休館日：月曜・祝日

静岡市生涯学習センターHP：
<https://sgc.shizuokacity.jp/>