

参加予約
受付中

自分で作ったパンを通じて、子どもたちをはじめ
地域の皆さんと交流しましょう。

＼70歳にして人生初のパンづくり！な方も大歓迎／

シニア男性のための パンづくり 講座



日時 基本のパンづくり講座 全3回
1月29日(木)・2月12日(木)・2月26日(木)
いずれも 8:30～12:00
会場 みんなのキッチン(昭和医科大学北部病院そば)
受講料 全3回で 3,000円(材料費込・持ち帰り可)



パン酵母
についても
学べます

講師 相田百合子さん

酵母パン、酵母食の第一人者。
長年にわたり酵母パン教室を開催。世界の家庭料理が得意分野の料理研究家。著書多数。

講座終了後は

パンじいちゃん活動に楽しく参加しよう

本講座は、終了後「パンじいちゃん」として地域活動に参加してもらうことを目的としています。より多くの方に参加してもらえるよう、お手頃な価格設定に努めました。いっしょに楽しく活動していきましょう。

パンじいちゃんは、パンづくりのプロから学び、パン食堂開催などを通じて地域交流しています。

*パンじいちゃん活動の詳細は、ロクマルのホームページをご覧ください

わたしたちは、60代をロクマル、50代をプレロクマルとネーミングしています

●「パンづくり講座」へのお問い合わせ・お申込みは、電話またはQRコードから

NPO 法人ロクマル

事務局 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 36-5 エルドラード横浜 6 階

TEL. 045-944-1714 (平日10時～17時) ロクマルで検索

