

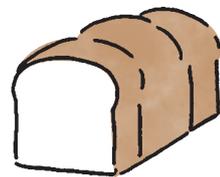
定年後の男性がパンづくりで地域とつながる

体験や見学も  
大歓迎!

参加者募集中



# パンづくり練習会



おいしいパンを焼いて、地域の人と交流しませんか？  
パンづくりが初めての方も気軽にご参加ください。

練習日

① 3月19日 (木)

② 3月31日 (火)

③ 4月10日 (金)

④ 4月14日 (火)

⑤ 4月21日 (火)

\*予定

⑥ 4月28日 (火)

\*予定

★①～⑤は、講師の相田先生も参加します ※日程は変わる場合もあります

時間 いずれも 9:00～13:00

会場 ① みんなのキッチン (昭和医大北部病院そば)  
②～⑥ 仲町台地区センター

参加費 1回につき1,000円 (食材費込み・作ったパンは持ち帰れます)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、持ち帰り用袋



## パンじいちゃん活動に楽しく参加しよう

パンづくり練習会後は「パンじいちゃん」活動に参加してみませんか？  
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



講師 相田百合子さん

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



↑こちらから申し込みできます

パンじいちゃん活動へのお問合せ・お申し込みは電話またはQRコードから

**NPO 法人ロクマル** お問合せ ☎ 045-944-1714 (平日 10時～17時)

[ロクマル](#) [検索](#)

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