

アクティブ・ナイト

みんなで夕食を作ってみませんか？できたお料理を囲みわいわいとお話しませんか？
男子も女子も大歓迎！です。

活動場所 アクティブ・デイ 拠点

(宮城野区高砂1丁目160-3)

仙石線 陸前高砂駅から徒歩5分

募集人数 先着10名

参加費 500円 材料費 実費です。

申し込み アクティブ・デイまで、
電話、FAX、メールにてお申し込みください。

TEL/FAX 022-352-5665

e-mail : active-day-2008@arrow.ocn.ne.jp



日程

16:30 集合 打ち合わせ

16:45 調理 (配膳まで)

18:00 食事 (出来たお料理をいただきながら参加者
みんなでフリートーク)

19:00 食後の片付け

19:30 解散

パート1

(申し込みは11月26日(土)まで)

11月30日(水) 16:30~19:30

お手軽夕食

さけのホイル焼き

即席漬け (きゅうり、キャベツ、にんじん)

味噌汁 (豆腐、わかめ、ねぎ)

ご飯



パート2

(申し込みは12月13日(火)まで)

12月17日(土) 16:30~19:30

仙台の味

なめたの煮付け

おくずかけ

ほうれん草のおひたし

ご飯



パート3

(申し込みは1月5日(木)まで)

1月7日(土) 16:30~19:30

七草粥

七草粥

塩鮭

漬物



※ふるってご参加下さい。お待ちしております！！