

防災パッククッキング体験 災害時でも



あわてず あたたか 栄養満点 カレーライス！

ポリ袋があれば、最小限の水、電力で簡単に調理をすることができます。
ポリ袋を使った調理法『パッククッキング』でごはんとカレーを作り、新聞紙や
チラシで作った紙皿で召し上がっていただきます。是非、ご体験ください。

日 時：3月17日（日）11:00～13:00

会 場：コミスタこうべ 302多目的室

内 容：調理実習（ごはん、カレー『さば、いわし、さんまのいずれかのさかな缶』）
ツナ缶ろうそくの作り方・新聞紙やチラシで紙皿作り・栄養バランスのお話

対 象：調理に興味のある方（親子でのご参加大歓迎！）

募集人数：①11:00～の部 12名

②12:00～の部 12名

参加費：500円（材料費）

講 師：にんじんくらぶ（管理栄養士）



【お申込み】

お名前、電話番号、参加人数、年齢を教えてください。

BTBイベント事務局（担当：おおと）

メール：jimukyoku-event@kenko-btb.org

WEB：<http://mpp-forest.jimdo.com/>

主 催：NPO法人健康づくり推進機構BTB



第8回
【命は宝】BTBコミスタ祭り
～防災カラダづくり～

3月17日（日）11:00～16:00

ステージパフォーマンス

縁日、ハイハイレース、カフェ等

お楽しみがいっぱい！

14:00からは仙台会場と中継

防災会議も開催

健康から見た防災を考える一日です！