



食・農・いのちを 感じる教室

料理と音楽を通して、日々を振り返ってみませんか

日程：12/9(木)、1/13(木)、2/10(木) 各回10:00～13:30

場所：体験交流館

毎日当たり前に”食べて”いること、”生きて”いること。改めて考えてみませんか？季節の食材を使って、丁寧にお料理を作ります。また、音楽を通して深い呼吸を取り戻し、自分自身を振り返る時間を持ちましょう。

——当日のスケジュール——

10:00～ 調理実習

12:00～ 音楽とお茶菓子

12:30～食事とシェアリング

第一回
12/9(木)

季節の白和えと
ケーキ作り

第二回
1/13(木)

お雑煮と
クッキー作り

第三回
2/10(木)

スープと
マフィン作り

定員：5名（事前予約制）※お子様はご参加頂けません。

参加費：各回1500円

持ち物：エプロン、三角巾、お手拭、マスク、筆記用具、ノート

講師：管理栄養士 益城 志穂子（安曇野ちひろ公園地域おこし協力隊）

歌：シンガーソングライター 田野崎 文