

下瀬谷サバイバルキッチン



燻製づくり!

～人生はサバイバルだ!～

災害時に役立つ防災レシピを中心に
防災に関する情報などを紹介する
講座を開催します!

2/4(金)

13:30～15:30



災害時に役立つ
ポリ袋料理

講師：絆塾♥下永谷

2/23(祝・水)

13:30～15:30



忍者防災&忍者飯

講師：忍者 相模（さがみ）

※忍者飯はレシピ紹介のみ

3/1(火)

13:30～16:00



災害時の備えと
キャンプ飯

講師：瀬谷区総務部総務課

危機管理・地域防災担当/

チーム下瀬谷サバイバルキッチン

★場 所：下瀬谷地域ケアプラザ（裏面地図あり）

★参加費：無料

★定 員：20名程度（3回共にご参加いただける方優先）

★持ち物：エプロン、三角巾、室内履き

★申 込：電話で1月31日（月）までにお申込みください

メスティン料理!



【お申込・問合せ】横浜市下瀬谷地域ケアプラザ

TEL 045-304-1291（担当：金子）

Instagramキャンペーン開催中（詳細は裏面参照）

Instagram



SHIMOSEYA.CPLZ

◆会場 下瀬谷地域ケアプラザ

住所：下瀬谷 2-44-6



- ✓ マスクの着用をお願い致します。
- ✓ 当日は入り口で検温と手指消毒にご協力ください。
- ✓ 調理および試食を予定しておりますが、感染症の状況によっては内容を変更して実施させていただくこともございます。あらかじめご了承ください。

<Instagramキャンペーン>

【応募方法】

- ① 下瀬谷地域ケアプラザ公式Instagramをフォロー
@shimoseya_cplz
- ② ご自身のInstagramアカウントにサバイバル料理の写真
またはレシピ動画を投稿
- ③ 希望商品名を本文中に明記
- ④ ハッシュタグ「#下瀬谷サバイバルキッチン」を忘れずにつけてね！

2022年3月4日（金）締め切り



Instagram



SHIMOSEYA_CPLZ



Instagramでは「ゆるり会」青木代表とのゆるレシピ動画も発信しています！みてね♡