

女性起業通信

KYOTOごはんサポーター サポカフェ特別版 8月21日に開催!!

“段取り力”で／ラクに仕上げる30分 4品同時進行ワークショップ

段取り力で晩ごはん4品
が30分で完成

ミニセミナー

10:00~11:00

ごはん/お味噌汁/メインおかず/
副菜を作ります♪

- ☑ 段取りの基本3ステップ
- ☑ 火の使い方&タイミングの組み立て方

“わが家の晩ごはん”段取り チェック&シェア会

- ☑ 自分の流れを見直して、無駄やモタつきを発見
- ☑ 他の人の工夫からヒントをもらえる交流タイム

ごはんサポーターの仕事って?
ご希望の方には詳しくご案内♪

ワーク & 交流会

11:00~12:00

【日時】 令和7年8月21日(木)

【場所】 京都府男女共同参画センター

【定員】 6名(先着順)

【講師】 近藤七恵さん

NPO法人KYOTOごはんサポーター代表理事

らら京都創業スクール卒業生

今年、京都府の京都女性起業家賞特別賞を受賞されました!!

2019年、個人事業で料理代行業を開業。
2年で予約が取れないほど人気に。リピート率は95%。
6年で700軒以上の訪問実績。
2023年 NPO法人KYOTOごはんサポーター設立

料理を作って欲しい人との橋渡しもしながら、
ごはん作りを通して沢山の人を幸せにするべく奔走中。

7月12日土曜日の
京都新聞で
近藤さんの
活動が紹介
されました!!

“段取り力”で／ラクに仕上げる30分
4品同時進行ワークショップ

7.17(木)&8.21(木) 参加無料
10:00-12:00 定員各6名先着順

◎タイムスケジュール

- ミニセミナー 10:00-11:00
段取り力で晩ごはん4品が30分で完成
ごはん(お味噌汁) / メインおかず / 副菜 を作ります!
- 段取りの基本3ステップ
- 火の使い方&タイミングの組み立て方
- ワーク&交流会 11:00-12:00
“わが家の晩ごはん”段取りチェック&シェア会
自分の流れを見直して、無駄やモタつきを発見
他の人の工夫からヒントをもらえる交流タイム
ごはんサポーターの仕事って?ご希望の方には詳しくご案内!

講師 近藤七恵 NPO法人 KYOTOごはんサポーター代表理事
2019年、個人事業で料理代行業を開業。2年で予約が取れないほど人気に。リピート率は95%。6年で700軒以上の訪問実績。
2023年3月 NPO法人KYOTOごはんサポーター設立
料理を作って欲しい人との橋渡しもしながら、ごはん作りを通して沢山の人を幸せにするべく奔走中。

◎会場 京都府男女共同参画センター らら京都
〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70番地 京都テルサ 東館2階
TEL: 075-692-3433 FAX: 075-692-3436
メール: info@kyoto-womensc.jp

お申し込みはこちらから
KYOTOごはんサポーター 公式LINEへ
お問い合わせもお気軽にどうぞ

～ごはんサポーターとは?～

家庭料理で地域を支える
料理のプロです

冷蔵庫にある食材や調味料を使って美味しいごはんを作り、忙しい家庭のお手伝い! 家族みんなが笑顔になる食卓を届けるのが、ごはんサポーターの役目です。

KYOTOごはんサポーター
ホームページは
こちらから ▶▶▶



問合せ・申込みはこちら

京都府男女共同参画センター らら京都

〒601-8047

京都市南区東九条下殿田町70番地 京都テルサ 東館2階

TEL: 075-692-3433 FAX: 075-692-3436

メール: info@kyoto-womensc.jp

