

サポカフェ
特別版

ちゃんと
作ってるのに
毎日しんどい
あなたへ

30分で

晩ごはんが 回り出す

しんどさを増やしても
ラクにはならないよ

頑張り方を変えるだけで
台所は軽くなる

考え方と段取りを体感する
ワークショップ

参加
無料

3月19日(木) & 4月16日(木)

10:00 - 12:00

定員各6名 先着順

イベント内容

ミニトーク

なぜ、ちゃんと作っているのに
疲れるのか？

- ✔ しんどくなる人が無意識にやっていること
- ✔ ラクな人が最初に決めていること
- ✔ 「段取り力」の正体を、超わかりやすく解説

体感デモ

30分で晩ごはんが回る
流れをそのまま見せます！

- ✔ 座学で学ぶ
ごはんメインおかず
副菜 お味噌汁 の調理を体感！

ワーク&シェア

「わが家の晩ごはん」
を見直す時間

- ✔ 自分の流れを整理してみる
- ✔ 無駄・モタつきを発見する
- ✔ 他の人の工夫からヒントをもらう

講師

近藤七恵 Kondo Nanae NPO法人KYOTOごはんサポーター®代表理事

2019年に料理代行を始め、2年で予約が取れないほどの人気に。
6年間で700件以上の家庭を訪問し、家庭のごはん作りに向き合ってきた。

家庭のごはんを「しんどい役割」から無理なく続けられる暮らしの力へ。そんな仕組みづくりを行っている。



会場

京都府男女共同参画センター
らら京都

〒601-8047 京都府京都市南区東
九条下殿田町70 京都テルサ東館2F
らら京都 交流コーナー



KYOTO
ごはん
サポーター。

お申し込み方法

KYOTOごはんサポーター
公式LINEへ

問い合わせもお気軽にどうぞ



共催 京都府男女共同参画センター

ごはんサポーター[®]って何？

—— 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。



ごはんサポーター[®]ができる2つのこと

好きなことを活かしたい！

料理を仕事にしたい方へ

日本で唯一！料理代行の学校

NPO
法人 **KYOTOごはんサポーター[®]**

料理への情熱を活かし

地域に貢献する新しい働き方に挑戦しませんか？

ごはんサポーターは会社に雇われるのではなく、料理で人を支えるやりがいのあるお仕事です。自分のペースで働けるので家庭と両立も可能。



日々のごはん作りが大変...

ごはんを作りに来て欲しい方へ

家族みんなが
笑顔になる
食卓作りを
お手伝い

料理代行サービス

こんな方にピッタリ！

忙しくて料理をする時間がない

毎日の献立を考えるのが大変

ご家族の好みや栄養バランスに合わせた家庭料理をお届けします。
献立作りをトータルでサポート。レシピやアレンジ方法の提案も！



※料理の一例

遠慮なく
お問い合わせ
ください！

ごはんサポーターに興味がある！ ごはんのサポートを受けてみたい！ 方へ

活動を知る



ホームページ

問い合わせる



公式LINE



NPO法人
KYOTO
ごはん
サポーター。

kyotogohan2022@gmail.com

ごはんサポーターとして新たな一歩を踏み出したい方、イベントでお待ちしています！