

はもう卒業！

ごはん作りしんどい

“段取り力”で /
ラクに仕上げる30分

サポカフェ
特別版

4品同時進行 ワークショップ



7.17_木 & 8.21_木

参加
無料

各日 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

Nanae Kondo

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件以上の訪問実績。

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 京都府京都市南区東九
条下殿田町7-0 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

▼ お申し込みはこちらから



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