



～知っておきたい材料活用法～

使い方が分からない・手間がかかりそう・・・と敬遠されがちな乾物。
買ったけど使い切る前に傷んでしまう野菜。
今回はこれらの食材を活用して、COCOらいふスタッフが 日頃
お客様に提供しているお料理をご紹介します。
♪出来上がったお料理は、昼食として召し上がっていただきます♪

日時：①「豆・乾物を使ったお料理」

平成 28 年 5 月 18 日（水） 10:00 ～ 13:00

平成 28 年 6 月 29 日（水） 10:00 ～ 13:00

②「一つの食材で3品作ろう！」

平成 28 年 6 月 15 日（水） 10:00 ～ 13:00 (キャベツ編)

平成 28 年 7 月 13 日（水） 10:00 ～ 13:00 (ニンジン編)

参加費：1,500 円（税込・材料費実費・資料代）

持ち物：エプロン・三角巾（バンダナでOKです）・タオル

場 所：COCOらいふ研修室 渋谷区千駄ヶ谷 4-9-5 パーム千駄ヶ谷 306



副都心線・北参道駅 徒歩 2 分

JR代々木駅 徒歩 9 分

※徒歩でお越しください♪

主催機関：COCOらいふ  (株)日本介護センター

お申込み  0800-800-8551

2日前まで受付可能です！

H28年度

COCOらいふセミナー予定表

「COCOらいふ」のスタッフが日頃のサービスで提供
している事をご紹介します。
お気軽にご参加ください。

9～11 月 整理収納

「年末大掃除前の整理収納」

- ・「基本のキホン」
- ・「コツ&ヒント」



1～3 月 お掃除

「キープできる大掃除術」

- ・キッチン編
- ・浴室・洗面・トイレ編



家事代行サービス

COCOらいふ

<http://cocolife.tokyo>

☆日程が決まりましたら、随時HPに掲載いたします！