



自立生活センターさっぽろでは、「障害のある人」「自立生活を目指している人」「料理が上手になりたい人」を対象に「調理プログラム」を開催します。  
グループに分かれ、みんなで献立を決めながら「料理対決!!」します。  
みんなでワイワイ楽しく学びたいです。みなさんのご参加をお待ちしています。



# 調理プログラム開催

【主催：NPO法人 自立生活センターさっぽろ】



## 3月5日(土)

時間：10:00～16:00(開場 9:45)

会場：ちえりあ 4F 家庭科研修室  
(市営地下鉄宮の沢駅直結)

### ◎ プログラム ◎

- 10:00 自己紹介
- 10:30 献立決め
- 11:00 買い物～調理
- 13:00 会食～片づけ
- 14:45 感想発表
- 16:00 終了

障害は個性。どんなに障害が重くても  
地域で自分らしく生きていける社会を！

 Center for Independent Living sapporo  
自立生活センターさっぽろ

TEL : 011-867-5699 FAX : 011-862-2777

Email : cils@jvun.org

受付時間：平日 9:00～17:00

(定休日：土日祝日、年末年始)

FAX・Email でのお問い合わせは 24 時間受付けております。



▲お申込みは、2月29日(月)迄にFAXかメールで

FAX 011-862-2777

メール cils@jvun.org

<申し込み用紙>

◆申し込み◆

フリガナ	
氏名	
性別・年齢	<年齢> 歳 <性別> 女性 ・ 男性
住所	〒
電話番号	
メールアドレス	@
障害名	
補装具・杖	電動車イス 手動車イス 杖 トーキングエイド 他
介助	介助者は同行しますか? はい ( 名) ・ いいえ 盲導犬・介助犬は同行しますか? はい ・ いいえ 手話通訳者は同行しますか? はい ・ いいえ 介助や支援は必要ですか? はい ・ いいえ どのようなサポートが必要ですか? (複数回答可) 身体介助 (着替え、食事、トイレなど) ・ 要約筆記 ・ 手話