



もう悩まなくていい

チムチムさんの レシピの法則

毎日仕事や家事に追われ、疲れ切っていてレシピを考える時間がない…。
食事がワンパターンで、飽きないためのアイデアやヒントがほしい…。
そんなお悩みを抱えている方へ。本セミナーでは「毎日同じメニューを作らない」という
チムチムさんのレシピの法則と、押さえておくと役立つ調理の知識を学べます。
健康に直結する「食」について改めて考えるきっかけに、ぜひ参加してみませんか？

日時 2021年4月17日(土) 13:30-15:00 (開場13:00)

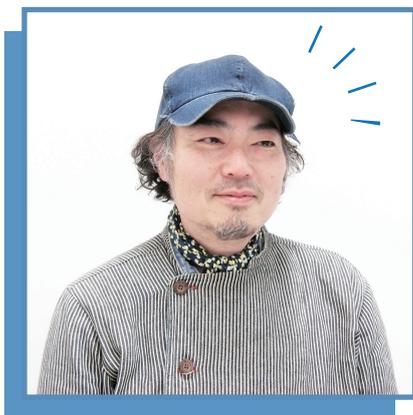
会場 札幌市民交流プラザ1階 SCARTSコート 札幌市中央区北1条西1丁目

定員 50名(事前申込制/当日空きがあれば参加可) 受講料 無料

イベント予約システム (<https://www.library.city.sapporo.jp/event> ※利用には貸出券が必要)、
もしくは電話(011-208-1113)でお申込みください。感染症拡大防止のため、連絡先をご登録いただけます。
(感染者が発生した場合、保健所等に連絡先を提供する場合があります。この他の目的には使用しません)



↑ イベント予約
システムはこちら



free dining food

講師 **チムチム** オーナー 中村 正敬

自身の病気をきっかけに2008年から『五感と身体に優しい食事』を
コンセプトにした『free dining food チムチム』をスタート。
無添加でバランスの整った宅配弁当やケータリングを行っている。
近年は講演会や、テーマに沿った食事をしながら学ぶ『食べるから
はじめる料理教室』を開催。また、子供たちが食を学べるワーク
ショップも開催している。簡単で健康的に献立が立てられる
『チムチム算』を考案し、食を通じて幅広い世代に向けて精力的に
活動している。

感染対策を実施します

- ・ 座席の間隔をあけています。
- ・ 換気が十分におこなわれた会場で実施します。
- ・ 講師はマスクまたはマウスシールドを着用します。
- ・ 参加者の方もマスク着用をお願いします。

主催/札幌市図書・情報館、公益財団法人札幌市芸術文化財団



札幌市図書・情報館

連絡先/札幌市教育委員会中央図書館利用サービス課図書・情報館
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110
HP: <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



SAPP
RO



さっぽろ市
02-503-20-248
R2-2-199