

100%



VEGAN

TIFFANY'S COOKING CLASS

ティファニーさんのクッキングクラス

ヴィーガン料理を作ろう！



ヴィーガンとは、動物性の食品を一切摂取しない完全菜食主義者を指します

10月23日（木）

10:30AM – 1:00PM



100%植物由来の素材を使用した
アフガニスタン料理・ボラニバンジャン
(ナスのトマト煮込み) を作ります

お申込みはこちらから→

会場

イーグレひめじ 3階料理室

対象

姫路市にお住まいのかた

参加費

800円(賛助会員は500円)

持ち物

エプロン、三角巾、手拭き

定員

24名(先着順)

申込み締切日：10月15日（水）



当日は料理以外にも
ベジタリアンや
ヴィーガンについて
も色々お話しします！

講師 ティファニー ギブソン
(アメリカ出身・姫路在住)



公益財団法人

姫路市文化国際交流財団

HIMEJI CULTURAL AND INTERNATIONAL EXCHANGE FOUNDATION



079-282-8950



info-iec@himeji-iec.or.jp



<https://himeji-iec.or.jp/>

申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- 右のQRコードもしくはホームページに記載の申込フォームで
- 申込用紙に必要事項をご記入の上、申込用紙を郵送（下記住所）もしくはFAX（079-282-8955）もしくは財団事務所へ持参
- 申込用紙にある必要事項をメール（info-iec@himeji-iec.or.jp）で

▼申込フォーム



※お申込受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。

※参加の可否については、順次ご連絡いたします。10月17日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

※連絡が取れない場合、参加を取り消すことがあります。連絡が取れる電話番号をお知らせください。

お申し込み・お問い合わせ



公益財団法人

姫路市文化国際交流財団

HIMEJI CULTURAL AND INTERNATIONAL EXCHANGE FOUNDATION

〒670-0012 姫路市本町 68 番地 290 イーグレひめじ 3 階

TEL : 079-282-8950 ※電話での申込不可

Website : www.himeji-iec.or.jp

「国際交流ふれあい教室・ヴィーガン料理」申込用紙

	氏名	年齢	賛助会員
代表者①	ふりがな		はい ・ いいえ
同伴者②	ふりがな		はい ・ いいえ
住所	〒		
電話番号			
メールアドレス			
ティファニーさんへの質問			
キャンセル待ち	希望する ・ 希望しない		