



男の料理教室

(第2期) ~初級から中級編~

料理が初めての人も、ちょっとやったことがある人も！
簡単な和食の作りかた教えます。

ご飯、副菜2~3品と汁物 季節に合わせた料理
どこにでもある材料を使うので、実用的です。
しっかり覚えられます。仲間作りにも！



講師：旭区食生活等改善推進委員会（ヘルスマイト）

日 時 9月16日、10月21日、11月18日
12月16日（全4回木曜）
10:00~12:00

場 所 若葉台地区センター 料理室



対 象 一般男性 11名

参 加 費 3600円（4回分）



申 込 み 先着順

8月26日（木） 10時より 来館にて受付

問い合わせ 若葉台地区センター
電話 045(921)2213