



男の料理教室

(第3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 1月20日、2月17日、3月17日
(全3回木曜)
10:00~13:00

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 2700円 (3回分)

申 込 み 先着順

12月14日(火) 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

