



男の!料理教室

(2期) ~初級から中級~

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 9/15、10/20、11/17、12/15
(全4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 16名



参 加 費 4000円(4回分)

申 込 み 先着順
8月25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