



# 男の!料理教室

## (3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 1/19、2/16、3/16  
(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 16名

参 加 費 3000円 (3回分)

申 込 み 先着順

12月8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

