



# 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 12/21、1/18、2/15、3/21  
(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 4400円 (4回分)

申 込 み 先着順

11月30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

