



# 新男の料理教室

## (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 池 智子 管理栄養士  
NPO 法人 H&K 小松菜プロジェクト  
地域子育て応援隊 食育活動を行っている

日時 12/19、1/16、2/20、3/20  
(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 11月28日(木) 9:30より 来館にて受付

問い合わせ 若葉台地区センター 045 (921) 2213

