



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	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	8/20、9/17、10/15、11/19 (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	4800円 (4回分)
申込み	7月30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 ☎921-2213

