平成３０年度　比奈知市民センター 主催講座

# 男の料理教室

　食生活は健康づくりの基本です。他人任せにせず、男性も厨房に入って「料理」を作ってみてはどうでしょうか。
　本年度も、日々の生活で栄養のバランスにも配慮したごく普通のおかずを作って見ましょう。

日　　時 ：毎月第２木曜日　１０時～１３時頃まで　（８月，９月休講）

| 開講日 | 5/10 | 6/14 | 7/12 | 10/11 | 11/8 | 12/13 | 1/10 | 2/14 | 3/14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

対　　象 ：料理に興味のある男性　　続けて参加できる方

定　　員 ：２０名

場　　所 ：比奈知市民センター　調理実習室

費　　用 ：材料実費（各回５００円程度）

持 ち 物 ：エプロン ／ 三角巾(バンダナ等)

申込み先 ：比奈知市民センター　　電話　６８－１１０１

≪ 指導講師 ≫ 「楽らくクッキング」の皆さん

切り取り線

参 加 申 込 書

比奈知市民センター　センター長 様

◎平成３０年度「男の料理教室」に参加申し込みます。

住　　所

氏　　名

電 話 番 号