

中高年男子、



今からでも厨房に入るべし!

～ 料理の楽しさを知って、ステキなおじさんになりましょう ～

今まで自炊をしてこなかった方、または自分で作ってはみたが味がイマイチだったなど料理に苦手意識がある方、大歓迎☆

管理栄養士が、基礎的なものから『おいしく作る』コツを教えます。

自分で作って、おいしく食べて、健康的!!な食習慣を身につけま

しょう。



日 程 : 第1回 11月27日(土)
第2回 12月25日(土)
第3回 1月29日(土) の全3回

時 間 : 10時～14時まで

場 所 : まなびあむ(溝尻150番地 11) 2F 料理室

定 員 : 12名 (応募多数の場合は抽選)

対 象 : 市内在住の50歳以上の男性

講 師 : ゆう薬局管理栄養士

受 講 料 : 一回ごとに 700円

申 込 : 10月22日～11月12日までにまなびあむ(64-4060)へ
FAX(64-4064)でも可

氏名、年齢、住所、連絡先を明記の上 送信してください

