



超入門！男性のための 簡単クッキングレッスン



初心者向けの 3 回連続講座です



簡単・手間いらずなのに栄養バッチリ！

そんな美味しい料理を家族にもふるまってみませんか？

テーブルごとに講師がついて、料理初心者のあなたをサポートします♪
準備～調理～実食～片づけまで男性同士ワイワイ楽しく体験しましょう。

！アレルギーをお持ちの方は必ず事前にお申し付けください。

【開催日時】 1 回目：11月14日（土）

2 回目：12月12日（土）

3 回目：1月30日（土）

裏面も必ず
チェック！

【開催場所】三木市総合保健福祉センター（栄養指導室）

【募集人員】8名（申込多数の場合は参加条件を確認後、抽選）

【対象者】料理初心者の男性

- ・講座は原則 3 回連続受講を前提としていますが、申込は 1 回からでも可能です。申込者多数の場合は、参加可能回数が多い方を優先します。
- ・過去にご参加いただいた方も申込可能ですが、申込者多数の場合は初参加の方を優先します。

【講師】三木市いずみ会

【参加費】1 回 700～800 円程度（毎回現金で徴収）

【申込】10月31日（土）まで

電話またはインターネットにて
男女共同参画センターまでお申込みください。

男女共同参画センター：0794-89-2331
（祝日を除く平日の 9 時～16 時 30 分）

インターネット
申込フォーム▼



【主催】三木市男女共同参画センター（愛称：こらぼーよ）



以下の点にご注意ください！



- ☑ 申込後、11月6日(金)までに、講座の受講可否(受講できるかどうか)について、ご連絡いたします。
- ☑ 講座当日までにご都合が悪くなった場合は、**必ず**事前に男女共同参画センターまでご連絡ください。
また、当日体調不良等で欠席する場合も、**必ず**ご連絡ください。
連絡がないまま欠席された場合は、材料費を請求させていただく場合があります。
- ☑ 【当日の持ち物】 エプロン ・ 三角巾 ・ マスク ・ ハンドタオル ・ 上履き

【開催日時/予定メインメニュー】各回とも時間は9時半～12時

1 回目	2 回目	3 回目
11 月 14 日(土)	12 月 12 日(土)	1 月 30 日(土)
・ 生姜焼き 	・ かきたまあんかけうどん 	・ 餃子 

▼昨年度の講座の様子



【昨年度の参加者の感想】 ※1部抜粋

- 講座で作った料理を、家でも作ってみようと思いました。
- 調理手順が分かりませんでした。が、指導してもらいながら進めることができ、いい経験になりました。 など…

