

男性のための 料理講座

～講座のご案内～

管理栄養士を講師に
包丁の使い方から
ちょっとしたおもてなしの
メニューを作るまで
全5回のコースで行います

～申込み、問い合わせ～

9月8日（金）までに

調布ゆうあい福祉公社 ☎481 - 7711

日程 10月3日（火）、10日（火）、17日（火）、
24日（火）、31日（火） 全5回

時間 9時30分～14時

場所 調布市市民プラザあくろす
調理室（3階）

対象 おおむね55歳以上の男性

費用 5,000円（食材費として）

※1回1,000円。初回に5回分頂きます。
※2回目以降でお休みされた場合は返金できません
のでご了承ください。

定員 12人（申込順）

第1回目のメニュー

ご飯
焼き魚
野菜の塩昆布炒め
味噌汁



「包丁の使い方」
「計量の話」
「米の洗い方」… を学びます

<会場案内図>

