

男の料理教室

基礎講座

講師：管理栄養士
金丸 恵子先生

初心者向けの内容です。切る・煮る・焼く・炒める等の料理動作の基礎を学び、お料理する楽しさを一緒に体験しましょう。

	9時半～12時半		主菜 ※諸事情により、料理内容を変更する場合がございます
	A日程(水)	B日程(木)	
1回目	10/22	10/23	豚肉と茸のケチャップ炒め
2回目	11/26	11/27	のっぺ
3回目	12/24	12/25	キャベツミートボールのトマト煮
4回目	1/21	1/22	ユッケジャンクッパ

申込：9月1日～9月25日（消印有効）まで 応募者多数時は抽選

官製はがきを窓口へ持参 又は 往復ハガキ※を郵送

※往信裏面：講座名・希望日程（A・B・どちらでも）・氏名・電話番号
利用者番号（センター初利用者は記入不要）

返信の宛名：ご自身の住所・氏名を記入

材料費：2,800円（各回700円 初回にまとめて集金）

定員：川崎市在住60歳以上の男性 AB各12名（4回すべて出席できる方）

会場：栄養指導室

持ち物：エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具・マスク（調理時着用）

申込：麻生老人福祉センター 〒215-0006 川崎市麻生区金程2-8-3 ☎044-966-1549