

受講生募集

男の料理



料理の基本を学びながら、簡単な料理を作ってみよう！

日 時 10/10・11/14・12/12・1/9（第2火曜日）全4回
10時00分～12時00分

場 所 浜松市ふれあい交流センター可美 1階 栄養指導室
浜松市南区増楽町1645-1 電話（053）440-0571
FAX（053）440-0572

講 師 柳田 美智子 先生（管理栄養士）

定 員 7人

対象者 60歳以上の市民（男性）

材料費 2800円（1回につき700円×4回）初回に集金

持ち物 マスク、エプロン、三角布、筆記用具、手拭きタオル、布巾2枚、スリッパ、
タッパー等の容器：500ml位×5個（作ったものは全てお持ち帰りになります。）

受 付 9月16日（土）～9月28日（木）電話又はFAX、事務所窓口でお申込み
ください。応募者多数の場合抽選となりますので、結果は後日お知らせします。

回	開催日	学 習 内 容
1	10月10日（火）	気軽に料理にチャレンジ！基本の出汁の取り方から 三色丼等
2	11月14日（火）	「良く食べる」ことの重要性を知ろう！蒸し鶏のゴマダレかけ等
3	12月12日（火）	蛋白質の大切さを理解しましょう！魚のチリソースかけ等
4	1月 9日（火）	腸内環境と食物繊維について！簡単八宝菜等

※利用証のない方は、年齢・住所が証明できるもの（免許証、保険証等）をご持参いただき、利用証の申請をしていただきます。

切り取り

男の料理申込用紙					
ふりがな 氏 名		年 代		利用証 ※No.	
住 所	区	☎			