



男性料理教室

1

— みんなで健康マイスター —

(1) 講話

- ・料理の基本について
- ・みんな健康マイスター養成講座、食事のバランス（主食・主菜・副菜）について

(2) 調理実習

メニュー(予定)

- ・ご飯 ・ぶり大根
- ・なめこと豆腐のみそ汁
- ・豆苗とくるみの柚子胡椒和え
- ・さつまいものレモン煮

日時 令和8年11月18日(水) 10時～13時

場所 吹上生涯学習センター 調理実習室

対象 市内在住で50歳以上の男性の方

定員 15名

参加費 700円(材料費)

※キャンセルの場合でも返金不可

持ち物 エプロン バンダナ(三角巾)

手拭きタオル 飲み物 筆記用具

申込み 10月26日(月)10時 参加費を添えて
吹上生涯学習センター事務室へ

※10時に定員超えの場合は抽選 ※1名につき1名分の申込

※11月10日まで受付、定員に達し次第受付終了

問合せ 吹上生涯学習センター TEL 548-4726 FAX 549-2480