男性料理教室 2

―みんなで健康マイスター―

（１）講話
・料理の基本について
・みんなで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　　・餃子
・ニラ玉
・春雨わかめスープ
・りんごのコンポート

日　時　令和９年１月２７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　１２月２２日(火)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
※1月12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

SDGs 未来都市 KONOSU