

初めての男性料理教室



簡単お手軽！定番料理

6月1日～22日

毎週土曜日（全4回）

午前9時30分～午後0時30分

若者もシニアも、これから料理をしてみたい男性向けの料理教室です。
料理の基本を楽しく学び、身近な人に喜ばれる料理を作りませんか？

MENU



6/1（土） 煮魚、青菜の胡麻和え、胡瓜のもみ漬け、ご飯、簡単味噌汁

6/8（土） キーマカレー、鶏手羽先のピリ辛照り焼き、サラダ

6/15（土） ピザ、ミネストローネ、ティラミス

6/22（土） 冷やし手打ちうどん、杏仁豆腐

- 🔪 会場 高崎市中心公民館 調理実習室
- 🔪 対象 市内在住か在勤の18歳以上の男性
- 🔪 内容 短時間でできて栄養バランスの良い定番料理の基本を学ぶ
- 🔪 講師 管理栄養士 柴山益子先生
- 🔪 定員 20人（抽選） ※初めての受講者を優先
- 🔪 費用 食材費4,000円 ※欠席の際の返金はありません。あらかじめ、ご了承ください。
- 🔪 申込み 下記①～⑤を明記し、電話・ファクス・メール・来館、



いずれかの方法で5月20日（月）までにお申し込みください。

①講座名 ②氏名（ふりがな）③郵便番号・住所 ④電話番号

⑤男性料理教室受講経験の有無



（QRコードからもお申し込みができます）

【申し込み・問い合わせ】

〒370-0065 高崎市末広町27 高崎市中心コウミンカン「男性料理教室」係

電話：027-322-8605 ファクス：027-386-8300 メール：chuou-kou@city.takasaki.gunma.jp