

高崎を離れてもちゃんと食べて欲しい！から…

新生活  
応援！

簡単  
レシピ

# 初めての 一人暮らし ごはん



はじめの  
お料理

シンプル  
レシピ

4月から親元を離れての新生活。自炊だってアプリでなんとかなるでしょ、と思っていませんか。限られた予算と食材で料理するって意外と難しい！買い出しや冷蔵庫の管理もあるし、勉強や会社勤めをしながら生活を回すって結構タイヘンなのです。

電子レンジで気軽にできる料理や缶詰・レトルトなどのアレンジレシピが学べる料理教室。作った料理はセンターで用意した容器でお持ち帰り。友だちと一緒にの申し込みも大歓迎！

一人暮らしを健康で充実したものにするために参加してみませんか。

🌸 日 時 令和5年 **3月18日** (土) 10:00~12:30

🌸 会 場 高崎市市民活動センター 「ソシアス」 (足門町1669-2)

🌸 対 象 どなたでも

🌸 定 員 30人 (定員を超えた場合は抽選)

🌸 参加費 食材費として800円

🌸 申し込み 電話で3月3日(金)までに下記高崎市男女共同参画センターへお申し込みください (土日祝日を除く9:00~17:00)

【 申し込み・問い合わせ先 】



高崎市男女共同参画センター TEL 027-329-7118

〒370-3531 高崎市足門町1669-2 (市民活動センター「ソシアス」内)

## 会場：市民活動センター「ソシアス」 足門町 1669-2



ナビゲーションシステムで「ソシアス」の地番や電話番号を検索しても正しい場所を示さない場合は、「高崎市役所 群馬支所」(tel.027-373-1211)で検索してお越しください。

「群馬支所」前の道を挟んで南側が会場です。

### ■公共交通機関ご利用の場合 最寄りのバス停

- ぐるりん 「ソシアス・群馬支所前」下車
- 関越交通 「足門（あしかど）」下車
- 群馬バス 「群馬支所南口」下車