

ひとりでも、ちゃんと食べて欲しい！から…

# はじめての 簡単一人暮らし ごはん



電子レンジやフライパン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いただけます。

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 10 月 1 日 ( 日 ) 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 24人 (抽選)
- 🌸 参加費 食材費として 850 円
- 🌸 申し込み 9/1(金)~9/15(金)までに、電話かメールで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)

[danjokyoudou@city.takasaki.gunma.jp](mailto:danjokyoudou@city.takasaki.gunma.jp) 右記のQRコードからも可



## 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。  
地図アプリでは「ソシアス」で検索してください。

### ■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