

シルバーエイジを迎える男性のための「初めて」の料理教室

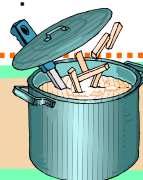
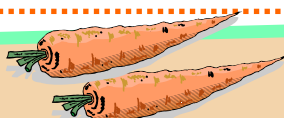
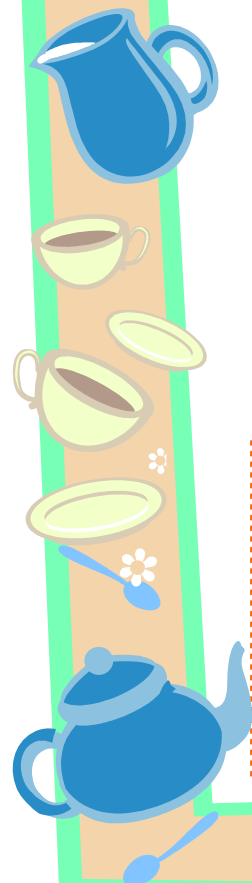
# 男の腕まくい!

料理に初めて挑戦したい、  
シルバーエイジ男性限定!  
料理の「基本」から教わる、  
料理教室を開催します。  
腕まくりして作った食事を、  
一緒に料理した仲間と語り  
合いながら食べる楽しさは、  
きつと「格別」です!  
ご参加お待ちしております。



## いち押し!ポイント

- ・ ご飯の炊き方、だしの取り方などからしっかり学びます。
- ・ 家ですぐ実践できて、家族にも喜んで食べてもらえる献立を予定しています。(味噌汁・おひたし・魚の照り焼き・肉じゃが・・・など)
- ・ 食材に関する話なども、分かり易くお話しします。
- ・ 毎年大好評をいただいている、定番講座です!



平成21年5月13日・20日・27日

6月3日・10日・17日

毎週水曜日9時30分～12時30分

全6回

講師: 萩原 美智子さん (料理研究家)

場所: クリエイトホール 9階料理講習室 (八王子市東町5-6)

対象: 概ね60歳以上で、料理初心者の男性

(八王子市内在住・在勤の方、初めて受講される方を優先します)

定員: 24名 (申込み多数の場合は抽選)

費用: 4,500円 (全6回分・材料費込み)

主催・お問い合わせ先: 八王子市男女共同参画センター (042-648-2230)

お申込み方法は裏面をご覧ください!

## ■お申込み方法

平成21年4月15日(水)必着で、往復ハガキ・ファックス・メールに  
①「料理」、②氏名、③年齢、④住所、⑤電話番号を記入の上、

- ・ 往復ハガキは返信面に宛名を記入して、  
〒192-0082 八王子市東町 5-6 クリエイトホール 8 階
- ・ ファックスは 042-644-3910
- ・ メールは b050900@city.hachioji.tokyo.jp

「八王子市男女共同参画センター」まで。

※ 抽選結果は応募時と同じ方法で通知します。

※ 八王子市のホームページからもお申し込みできます。

## ファックス申込書

### 男性の料理教室「男の腕まくり」

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ FAX 番号 \_\_\_\_\_

(ファックス送付先)  
八王子市男女共同参画センター  
042-644-3910

※添書不要です。  
この用紙のみ送ってください。

男女共同参画センターのホームページやメール、電話番号の情報を携帯電話で読み込むことができます。



八王子市クリエイトホール（八王子市東町 5-6）  
JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分  
※ 駐車場はありませんので、お車の方は  
周辺駐車場をご利用ください