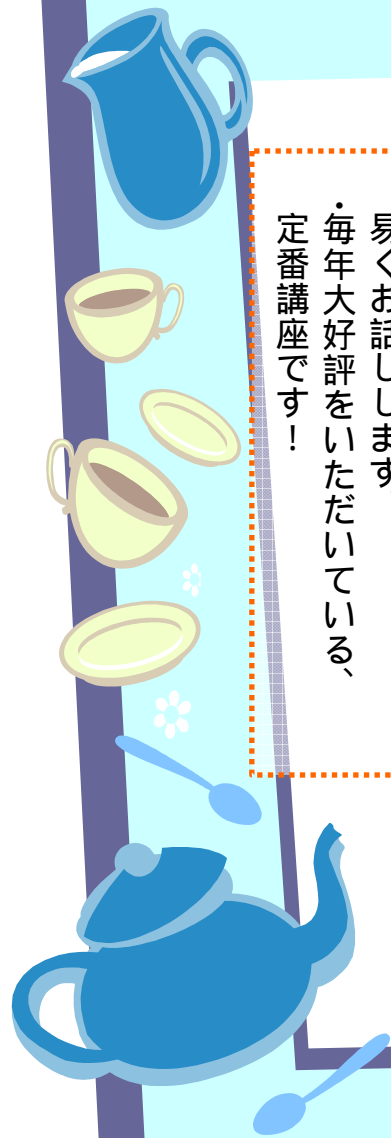
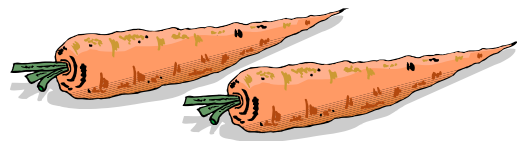


シルバーエイジを迎える男性のための「初めて」の料理教室

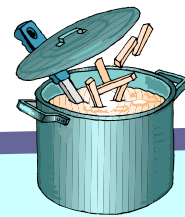
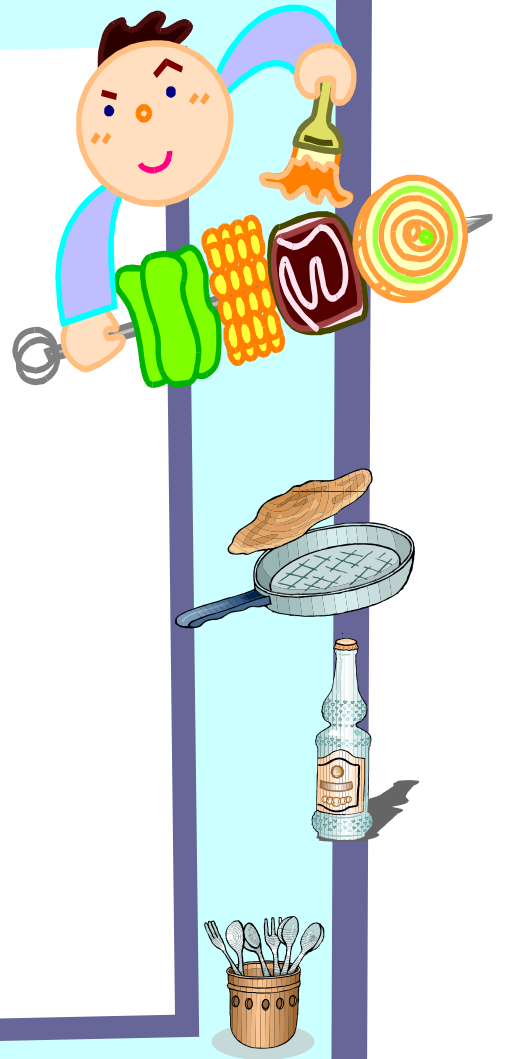
# 男の腕まくい!



いち押しポイント  
・ご飯の炊き方、だしの取り方など、基本からしっかり学びます。  
・家ですぐに実践できて、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!



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、きっと格別です!  
ご参加お待ちしております。



平成22年5月10日・17日・24日・31日  
6月7日・14日  
すべて月曜日 **全6回**  
9時30分～12時30分

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(抽選)  
費用： 4,500円 (全6回分・材料費込み)

## 会場案内



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  
市営地下駐車場(15分100円)等をご利用ください。

## お申し込み

4月15日(木)必着で、往復ハガキ、ファックス、メールに、「料理」氏名 年齢 住所 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。

番号の掛け間違いにご注意ください。  
抽選結果は応募時と同じ方法で通知します。

主催・お問合せ： 八王子市男女共同参画センター 電話042-648-2230