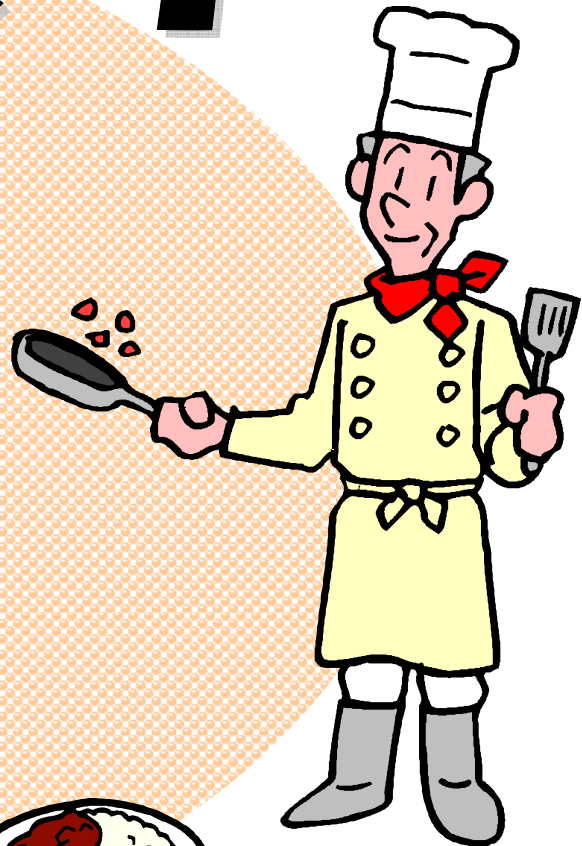
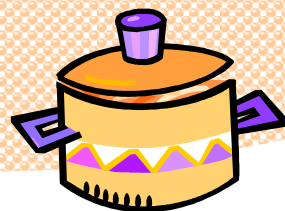
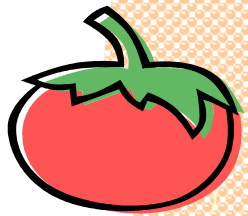
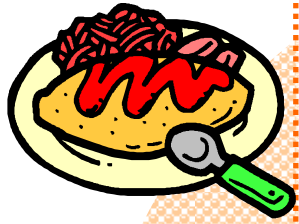


シルバーエイジを迎える男性のための「初めて」の料理教室

男の腕まくり!



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・煮浸し・酢豚・鰯の蒲焼きなど)
・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

9月6日・13日・27日
10月4日・18日・25日

すべて月曜日 **全6回**

9時30分~12時30分

講師：高橋 悦子 先生
(生涯学習インストラクター「栄養と料理」)
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：20名(抽選)
費用：4,500円(全6回分・材料費込み)

お申し込み方法

8月15日(日)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。
八王子市のホームページからお申し込みできます。



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。

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