

自活できるオトコの生き方学びましょう

「男おひといさま料理カンタン教室」

冬季講座 生徒募集

H26年1/7~3/25(7回講座)

13:30~17:00

会場 ライフパーク倉敷



料理で広がる第二の人生

本当? たった7回で「もの」になるなんて!!

その秘訣は次の4点です



初心者限定の少人数制
シニア男性向け教室

料理の基本に加え
食材の購入実習も体験

ベテラン講師と更に
男性サポーター3人が支援

写真付レシピで
予習・復習がカンタン

H25年度 倉敷市市民企画提案事業 (H23年度よりスタート)

主催 シニア世代のサバイバル男料理の会
共催 倉敷市保健所 健康づくり課

→詳しくは裏面をご覧ください

●日程

H26年

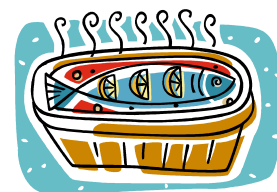


1/7火 1/17金 2/7金 2/21金 3/7金 3/18火 3/25火

7回コース 13:30~17:00

●会場 ライフパーク倉敷 調理実習室

倉敷市福田町古新田 940



●定員 男性 18名 (応募者多数の場合は抽選)

55歳以上で料理経験の殆どない人を対象にします
(本教室は新人の受講確保のため、再受講はできません)

●受講料 7,000円 (食材費、教材費、講師費用)

●応募締切 12月8日(日) 必着

●申込方法

Eメールまたは「はがき(裏面)」に

- ①〒住所 ②名前(ふりがな)
③年齢 ④電話番号(自宅、携帯)

をご記入の上、右記にご連絡下さい。

※お送り頂いた情報は本講座目的
以外には使用しません。

●申込先・問合せ先

シニア世代のサバイバル男料理の会

電話 090-6600-4607 小西

E-mail survotoko@yahoo.co.jp

(はがき申込みの方は、小西宛に
お電話ください)

●講師紹介

田中まり先生

管理栄養士 健康教室「壽桃(しょうたお)」を主宰、

「食と健康」について取り組み、倉敷、岡山地区のカルチャースクールや
公民館等で健康教室、男性料理教室、薬膳教室の活動を行っています。

<http://www.shoutao.net>

●参加者の声(抜粋)

- ・基本を指導して頂き、料理をする「きっかけづくり」ができました
- ・少人数での運営が良く、男性サポーターの存在が大きかったです
- ・自宅での復習に丁寧な写真付レシピが大変役立ちました
- ・料理をする大変さを理解してもらえる様になり感謝しています(奥さんより)