

シニア男性 セカンドライフ まずは「料理」から

「男おひとりさま料理カンタン教室」

初心者限定

H30年度講座募集



開設
8年目

H30年9月～H31年3月
(基本講座7回、フォロー講座2回)
会場 ライフパーク倉敷

料理学んで「健康増進」「頭脳イキイキ」「夫婦円満」

こんな「あなた」にピッタリ

自立したい「あなた」

家族との絆を深めたい「あなた」

「食と健康」を学びたい「あなた」

たった7回で基本を「もの」にできる秘訣は4点

受講者全員が初心者

食材の購入実習も体験

ベテラン女性講師と
男性サポーター6人が支援

写真付きレシピ
が完備

主催：シニア世代のサバイバル男料理の会 後援：倉敷市

→詳細は裏面へ

