

シニア男性 第二の人生 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

2019年度講座募集



開設
9年目

2019年9月～2020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「頭脳イキイキ」「健康増進」「夫婦円満」

こんな「あなた」にピッタリ

料理をしたことのない「あなた」

どうしようか迷っている「あなた」

将来の食生活がちょっと不安な「あなた」

たった7回で基本がカンタンに「もの」にできる秘訣は4点です

受講者全員が初心者
安心&楽しく受講

料理の基本に加え
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

写真付きレシピで
理解が容易

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