

●日程 (日程は会場確保の都合で変更することがあります)

基本講座(7回) 9/6(金) 9/20(金) 10/4(金) 10/18(金)
11/1(金) 11/15(金) 12/6(金) (必須)

フォロー講座(2回) 2020年 1/10(金) 3/6(金) (任意)
13:30~17:00

オープン講座 で【ちょっとお試し】が出来ます

7/27(土) 13時~下記と同じ会場 申し込み・詳細は小西まで

●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(福田公園の北隣)

●定員 24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 基本講座12,600円 フォロー講座3,600円 (受講は任意)
(1,800円/回×7回) (1,800円/回×2回)

●応募締切 8月4日(日) 必着

ネット検索先 「まちづくりびと@倉敷 シニア世代のサバイバル男料理の会」



●申込方法

Eメールまたは「はがき(裏面)」に

①郵便番号、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

E-mail survotoko@yahoo.co.jp

電話 090-6600-4607 小西

(ハガキで申込みの方、まずは小西まで

お電話ください、ライフパーク倉敷

は申し込み先ではありません)

●講師紹介

田中まり先生 (ホームページ <http://www.shoutao.net>)

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、

薬膳料理教室を開催、RSK テレビ出演など行っています



●参加者の声(抜粋) 8年間卒業生(合計247人)のアンケートより

・基本がカンタンに理解でき、料理をする「きっかけづくり」ができました

・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

・料理作りを通して会話が深まり、大変さも理解され夫婦仲も向上しました(奥様より)