調理未経験者
大歓迎!!

ゼロから始める
「男の料理教室」

1回目 2/5(月)10:00～13:30
花の押し寿司・とん汁・サラダ

2回目 2/13(火)10:00～13:30
焼魚おにぎり・ひじき五目煮・など

3回目 2/27(火)10:00～13:30
肉野菜炒め・米飯・みそ汁

4回目 3/4(月)10:00～13:30
炊き込みご飯・煮魚・
お浸し・汁物

※献立は変更する
場合があります。

簡単な料理を作ってみませんか？
自分のお酒のおつまみや、家族が風邪をひいている時に
何か料理が作れると助かりますね。
また、この教室をきっかけに仲間づくりをしてみませんか？

【場所】さかえすた3階　多目的ホール・調理室
【参加費】毎回　500円
【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
手拭きタオル・布巾3枚・台布巾3枚
【定員】10名

申し込み：　1月11日(木)10時～
045-392-5157
SAKAESTA・本郷台駅前地域ケアプラザ