

俺のキッチン

普段、料理をされていない男性のみなさん！
体調管理にも役立つヘルシーメニューを学びながら
新しい仲間作りをしてみませんか？

場 所：忠岡町文化会館 3階 料理室

対 象：忠岡町在住・在勤、もしくは
当館のクラブ生である男性の方

定 員：12人（先着順）



参加費：2,200円（2回分の材料費・レシピ・傷害保険料含む）

持ち物：お茶、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル

講 師：西谷仁美さん（「栄養ケアチーム すぶらうと」 所属の管理栄養士）

料理初心者の
男 性
大 歓 迎

問合せ：0725-33-1151（月曜・火曜・祝日休館）

申込み：5月1日（木）～5月21日（水）までに参加費を添えて
文化会館事務室へ直接お申し込み下さい。また、締め切り後のキャンセル
欠席につきましては返金いたしませんのでご了承下さい。（申込者が6人未満の場合は開
講できない場合があります。）



○食材の入荷状況により献立が変更となる場合があります○

★ご確認いただく事項：調理後の料理は基本持帰ることはできません。ご理解
の程お願い致します。（持ち帰る場合は自己責任となります。）アレルギー等ご
ざいましたら必ずお申し出ください。

開 講 日	
<第1回>	<第2回>
<u>6月14日(土)</u>	<u>6月28(土)</u>
10時30分～13時	10時30分～13時

