



男の料理コトはじめ

～基本の「き」から一緒に～

男性も気軽に台所に立って「家事としての料理」を楽しむ時代です。

この講座は、料理に必要な基本的な知識と技術（わざ）を基礎から学びます。

今まで包丁を持ったことのない人でも、料理に取り組んでみようという気持ちのある人なら、誰でも参加できます。

暮らしに役立つ基本の技術を楽しく学びましょう。お気軽にご参加ください。

	日程	内 容	講 師
1	11/26	食と健康 さびない体と心をつくる ～健康で長生きするために～	吉田清彦 男の手料理研究家
2	12/10	家事としての料理の達人になろう！ ほうれん草のおひたし・粉ふきいも・きゅうりもみ	
3	12/24	切り方上手になろう！ ツナサラダ・南瓜と薄揚げの煮物・みそ汁	
4	1/21	味付け上手になろう！ 肉じゃが・かぶと薄揚げの煮物・煮魚	
5	2/4	炒め物上手になろう！ 焼き飯・鶏ささ身と春菊のサラダ・スープ	
6	2/18	鍋を囲んで、みんなで語ろう！ おでん・アジのたたき	

日 時: 11月26日～2月18日 金曜日 (全6回)

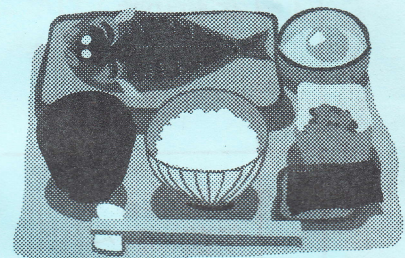
① 午前10時～12時

②～⑥ 午前10時～午後1時

定 員: 20名

対 象: 男性

受講料: 3,500円(材料費)



ウィズ名画劇場

～月に一度の心のマッサージ～

「イナフ」(2002年 アメリカ映画)

幸せな結婚生活。優しかった夫が、ある日突然豹し・・・。

21世紀になって登場した新しい女性像を描くサスペンス。

このヒロインの生き方をあなたはどのように受けとめますか？

出演: ジェニファー・ロペス

監督: マイケル・アブテッド

日 時: 11月17日(水) 午後1時30分～4時

解 説: 原田雅人(映画ジャーナリスト)

定 員: 50人

