

高野公民館主催

中高年男性のための 料理教室

～気軽にできる台所料理～

食べることは生活の基本です。特別なご馳走ではなく、日ごろの家庭料理を学び、あなたの「生活力を」に自信をつけませんか？

料理をしたことのない方でも、気軽に参加できる内容です。



実習献立：

玄米ごはん、
肉じゃが、
里芋と豚肉のみそ汁、
玉ねぎとツナのサラダ

日時 平成19年3月21日(木曜日)10時～14時

場所 津山市高野公民館 調理室

講師 吉田清彦さん (フリーライター・家事としての男の手料理研究)

対象 定年退職前後 (団塊世代) の55歳～64歳の男性

定員 15人 (申込み順)

持物 まな板・包丁・エプロン・三角巾・ふきん2枚・筆記用具

費用 800円 (材料費込み)

切り取り線

料理教室申し込み用紙

ふりがな			
名前		住所	
電話		受付月日	3月 日 受付NO