

中高年男性のための料理教室

主催：奈良市



奈良市男女共同参画センター

男の腕まくり

料理の基本のワザを身につける!

野菜の切り方や味つけのコツをプロから学びます。
包丁の持ち方やお米の研ぎ方などの基本から始めます
ので、今まで一度も料理をしたことのない方も安心して
ご参加いただけます。



	日 時	内 容
第1回	7月16日(木) 午前10時～午後2時	切り方上手になろう! 包丁の持ち方、野菜の切り方のコツを学ぶ 献立：肉じゃが、ツナとたまねぎのサラダ、みそ汁、ご飯
第2回	7月23日(木) 午前10時～午後2時	味付け上手になろう! だしの取り方、味の調べ方のコツを学ぶ 献立：うなぎときゅうりの炒め物、高野豆腐のくず煮、冬瓜のスープ、玄米ご飯
第3回	7月30日(木) 午前10時～午後2時	本格料理にチャレンジ! さかなの3枚おろしとカレーの仕込みのコツを学ぶ 献立：本格ビーフカレー、あじのたたき、いんげんのごま和え

■講師：吉田清彦さん(調理師、家事としての男の手料理研究家)

■会場：奈良市男女共同参画センター あすなら

■募集人員：奈良市内在住・在勤のおおむね50歳以上の男性25名

■参加料：1,500円 別途材料費要(2,000円程度)

■申込方法：往復はがきに、講座名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入のうえ、男女共同参画センターまで申し込んでください。ホームページの電子申請、電話での応募もできます。メールでの申し込みはできません。応募者が多い場合は、「男の生き方セミナー」受講者を優先して、抽選で決めさせていただきます。

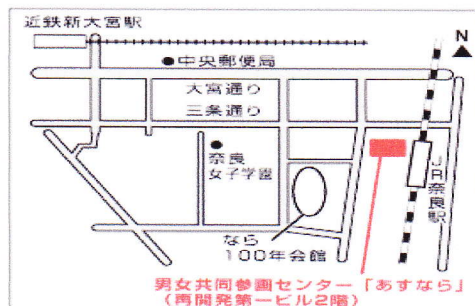
■締切日：7月9日(木)(必着)

■お申し込み・お問い合わせ先：

奈良市男女共同参画センター あすなら

〒630-8122 奈良市三条本町8番1号

TEL 0742-34-1525 HP <http://www.city.nara.nara>



男の生き方セミナー

主催：奈良市

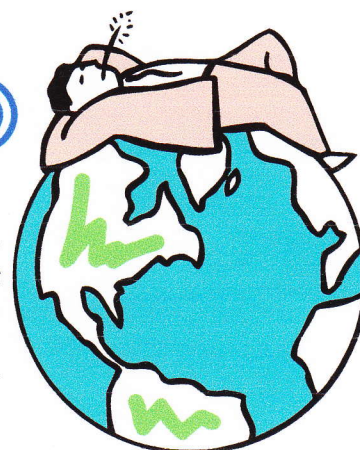


奈良市男女共同参画センター

定年後を楽しく、豊かに生きる。

人生 80 年時代。60 歳は、新たな人生のスタート地点です。

この講座では、定年後の第二の人生を楽しく、充実して生きるためのノウハウを学びます。自分さがしや、地域での居場所さがし・仲間づくりなど、これからの生活に役立つ知恵や情報がたくさん得られます。また、定年後の夫婦のあり方について考えるためのヒントも学べます。ぜひ、ご参加ください。



	日 時	内 容
第 1 回	7 月 2 日 (水) 午後 1 時半～4 時	人生再設計のすすめ これからが面白い 第二の人生
第 2 回	7 月 9 日 (水) 午後 1 時半～4 時	地域で自分の居場所をつくる 楽しく、充実して生きるために

全国各地の「男の生き方セミナー」や「男性料理教室」で受講者からも主催者からも大好評

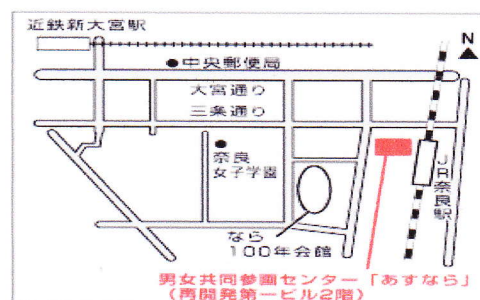
- **講 師**：吉田清彦さん（プランナー、家事としての男の手料理研究家）
- **会 場**：奈良市男女共同参画センター あすなら
- **募集人員**：市内在住、在勤の50代以上の男性30名
（第1回のみ、ご夫婦での参加もOKです）
- **参 加 料**：1人1,000円
- **申込方法**：往復はがきに、住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、性別を記入の上、男女共同参画センターまで申し込んでください。ホームページの電子申請、電話での応募もできます。メールでの申し込みはできません。応募者が多い場合は、抽選で決めさせていただきます。
- **特 典**：このセミナーの受講者は7月16日から開催される「中高年男性のための料理教室」を優先的に受講できます。
- **締 切 日**：6月17日（水）（必着）

- **お申し込み・お問い合わせ先**：

奈良市男女共同参画センター あすなら

〒630-8122 奈良市三条本町 8 番 1 号

TEL 0742-34-1525 HP <http://www.city.nara.nara.jp/>



当センターにお越しの際は、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。