

中高年男性のための お話と料理教室

受講者
募集

●料理の基本の技を身につけよう●

仕事中心の生き方をリセットし、定年後の人生の再設計に役立つ知恵を講義で学ぶとともに、日常的な料理の初歩を学んでいただく連続講座です。料理経験のない方でも気軽に参加できます。



第1回 **2月12日(土) 10:00~15:00**

お話：「人生再設計のすすめ～これからが面白い第二の人生～」

調理実習：切り方の基本を学ぶ

献立：和風ハンバーグ、ほうれん草のおひたし、みそ汁、ご飯

第2回 **2月26日(土) 10:00~15:00**

お話：「人生をもっと楽しもう～地域で自分の居場所をつくる～」

調理実習：味付けの基本を学ぶ

献立：かぶのえびあんかけ、小松菜と厚揚げのオイスターソース炒め、玄米ご飯

- **会場**：板橋区立**成増社会教育会館** 第3学習室・調理室
- **対象**：区内在住・在勤の50歳以上の男性で、2回とも受講できる方
- **定員**：24人(申し込み順)
- **講師**：全国各地の「男の料理教室」や「男の生き方セミナー」で評判の**吉田清彦さん**(調理師、プランナー)
- **費用**：2,000円(材料費込み)
- **持ち物**：エプロン、三角巾(バンダナ)、タオル、まな板、包丁、筆記用具
- **お申し込み方法**：電話/FAX/Eメールで、下記までお申し込みください
(1月17日(月) 午前9時から受付)

板橋区 男女社会参画課

電話：03-3579-2486 FAX：03-3579-2787

Eメール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp