

すいゆうかい
とよなか粋遊会 新規会員募集

男の料理教室

健康で、長生きするために、
楽しみながら「男の手料理」を学びませんか！

料理が上手にできればなあ…と日頃、思っている中高年男性の皆さん。包丁の持ち方や切り方、味つけの仕方など、料理の基本をプロから学んで、気軽に台所に立ってみませんか？

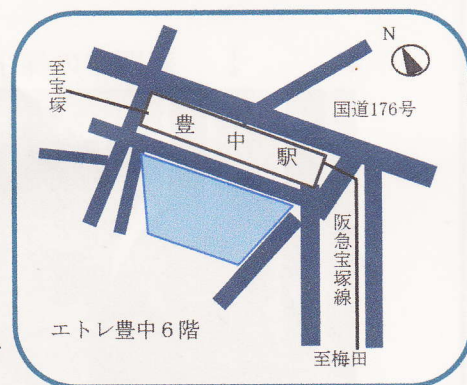
食べることは生活の基本です。つくることを楽しみ、仲間と交流しながら自立する第一歩にしましょう。

これまでに包丁を持ったことのない人も大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。年4回開催(3カ月毎)

参加者募集!!
見学もできます

● 日時：2015年4月21日(火)午後1時半～4時半

● 場所：とよなか国際交流センター 料理室
(阪急豊中駅西側 エトレ豊中6階、
阪急オアシス豊中駅前店の上)



- 献立：季節の食材を主に使った家庭料理的なもの
- 講師：吉田清彦さん(男の手料理研究家)
- 募集：定年を迎えられた65歳以下の方を歓迎します

(若干名の募集 住所・氏名・年齢を明記してメールで送信して下さい)

● 持物：包丁、まな板、エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

会費：約3,000円(食材費込み概算、当日精算して徴収します)

主催：とよなか男女共同参画推進センター すてっぷ登録団体「とよなか粋遊会」

● お申し込み・問合せ先：おおよ 大宅 邦雄 (とよなか粋遊会 会長)

● お問い合わせ等の〆切：4月7日(火)

PCメール：oya923@hotmail.co.jp

すいゆうかい とよなか粋遊会について

とよなか粋遊会は、とよなか男女共同参画推進センター“すてっぷ”で2007年6月に開催された「男の生活力養成講座」の修了生によってつくられたグループです。現在、“すてっぷ”登録団体として活動しています。

男性の生活自立と定年退職後の暮らしの充実、地域での仲間づくりをモットーに、年4回の料理教室のほか、メンバー一人ひとりが「自分でやりたいこと」をもちよって、毎月第3火曜日、幹事もちまわりで定例会を開催しています。これまで、サントリー京都ビール工場見学、神戸SC「コンピューター京」見学、ボストン美術館展見学、有馬温泉散策、京都水族館と梅小路蒸気機関車見学、中百舌鳥古墳群めぐり、法隆寺拝観などを楽しみました。

月一回の定例会以外に、有志による活動としての山歩き、ゴルフ、テニス、囲碁、釣りなど、楽しい趣味の集いがあります。

個性豊かな楽しいおっさん達の会で、年会費は 3,000円です。お気軽にお申し込み、お問い合わせ下さい。特に65歳以下の方を歓迎します。

今回、とよなか粋遊会の新規会員募集は若干名とさせていただきます。

■お申し込み・お問い合わせ先

おおや すいゆうかい
大宅 邦雄 (とよなか粋遊会 会長)

PCメール：oya923@hotmail.co.jp

(住所・氏名・年齢を明記して送信して下さい)

↓ 奮闘中の様子、「フライパンがえし」 これが結構むずかしいのだ

