

中高年男性のための 連続料理教室



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。

定年後の第二の人生を楽しく充実して生きるために役立つ知恵や情報もたくさん得られます。

②
8日 **10:00~15:00**

講義：「後半人生の楽しみ方①
～これからは面白い 第二の人生～」

調理実習：肉じゃが、かぶと薄揚げの
煮物、みそ汁、ご飯

受講者募集中!!

● **対象**：区内在住・在勤の
50代、60代の男性で、
2回とも受講できる方

● **定員** 30人(申し込み順)

● **会場**

いずれも**成増社会教育会館**
(東武東上線「成増」から徒歩7分、
東京メトロ有楽町線「地下鉄成増」
4番出口から徒歩5分)

第三学習室・調理自習室

③
8日 **10:00~15:00**

講義：「後半人生の楽しみ方②
～地域で自分の居場所をつくる～」

調理実習：かぶのえびあんかけ、
里芋と鶏肉の柔らか煮、玄米ご飯

- 全国各地の「男の生き方セミナー」や「男の料理教室」で評判の
- **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)
 - **費用** 1300円(2回分の材料費)
 - **持ち物** エプロン、三角巾、タオル、まな板、包丁、筆記用具
 - **申込方法** 電話、またはFAXで、下記までお申し込みください。

板橋区役所 男女社会参画課 男女平等推進係

電話:03-3579-2486

FAX:03-3579-2787