

# 僕でもできる!



## 自慢のメニュー

料理をきっかけに、自分のこと、家庭のことを積極的にできる男性になりませんか。自分さがしや地域の仲間づくりなど、今までにない新しいライフスタイルが見えてきて、定年後の人生が楽しく、充実したものになるかもしれません。

これまで一度も料理をしたことがないという方も、安心してご参加ください。かつてはあなたと同じだったスタッフが、食卓が華やく献立と生活のヒントを伝授します!

講師 (両日)  
田口 道子 さん  
(料理研究家)

材料費 (各回)  
800 円

### 第1回

2009年11月28日(土)

午後1時～4時

### サッと作れる! 惣菜

● ぶりの豆板醤焼き ほか(予定) ●

### 第2回

2009年12月12日(土)

午後1時～4時

### 作り置きできる! 惣菜

● ミートロールパイ ほか(予定) ●

#### ■会 場 赤羽文化センター・料理室

(北区赤羽西1-6-1-301 JR京浜東北・埼京線「赤羽駅」下車。西口駅前「パルロード2」3階)

#### ■持 ち 物 エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、ふきん

#### ■対 象 50歳以上の男性(2回参加できる方。参加費は初回に2回分お支払いいただきます)

#### ■定 員 30名(申込先着順)

#### ■申込方法 10月27日(火)から受付開始。電話・FAX・Eメールで{講座名、氏名、住所、電話番号、年齢}を、下記「申込・問合先」までお伝えください。

※保育希望者は11月20日(金)までに申込(1歳～就学前まで。定員有)

申 込  
問 合 先

北区男女共同参画センター「スペースゆう」

東京都北区王子1-11-1 北とぴあ5・6階

〔TEL〕03(3913)0161 〔FAX〕03(3913)0081

〔E-mail〕danjo-c@city.kita.lg.jp