

中高年男性のための お話しと料理教室

受講者
募集

● 気軽にできる台所料理 ●

定年後の第二の人生を楽しく、充実して生きるための知恵を学ぶとともに、日常的な料理の初歩を学びます。
今まで料理をしたことがない方でも気軽に参加できます。



2010年 **2月13日(土)** 午前10時～午後3時

お話し：「人生再設計のすすめ

～これからはおもしろい 第二の人生～」

調理実習：鶏肉と大根の中華風煮、豚肉と白菜のうま煮、
豚肉入りたぬき汁、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

板橋区成増1-12-4 (東武東上線「成増」南口から徒歩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)

● **対象**：区内在住・在勤の50代、60代の男性

● **定員**：24人(申し込み順)

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(フリーライター、家事としての男の手料理研究家)

● **費用**：1,500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**：電話で、下記までお申し込みください。

お申し込み

板橋区 男女社会参画課 男女平等推進係

電話：03-3579-2486