

# 中高年男性のための

料理の  
基本の技を  
身につける!

# 料理教室



毎日が健康で愉快であれば、人生いうことなし!

日々の暮らしを支える「家事としての料理」は、人が生き、暮らしていくうえで不可欠なものです。この講座は、日々の「生活力」を身につけたいと思っている男性のための料理教室です。趣味としての料理ではなく、毎日の料理が楽しくなるような料理の基本のワザを学びます。これまで包丁を持ったことがない人でも、やる気さえあれば、気軽に、楽しく台所に立てるようになります。第1日目に限り、ご夫婦・ペアでのご参加もさせていただきます。

第1回  
お話と体操

3月11日(木)  
午後1時～3時半

- これからがおもしろい第二の人生  
～定年後を健康で、楽しく、豊かに生きる～
- 簡単なカラダほぐし体操で、毎日を  
スッキリ、生き生きと過ごしましょう!  
(体操ができる、ゆったりした服装で  
おいでください)

第3回  
洋風料理

3月25日(木)  
午後1時～4時半

洋風料理の基本と  
おいしいコーヒーの入れ方

献立：ビーフカレー  
煮込みハンバーグ

第2回  
和風料理

3月18日(木)  
午後1時～4時半

和風料理の基本と  
おいしいお茶の入れ方

献立：菜の花と鶏肉の辛子醤油炒め、  
かぶの鶏そぼろ煮、たぬき汁、  
玄米ご飯

場所：陵南の森公民館 調理実習室

講師：吉田清彦さん(家事としての男の  
手料理研究家、関西調理師学校講師)

対象：原則として全回出席できる男性  
(第1回に限り、夫婦・ペアでの参加も可)

定員：24名

費用：3,000円  
(3回分。初回に前納。返納・分割不可)

持参するもの：包丁、まないた、エプロン、布巾  
一時保育：0歳から未就学児 要予約(無料)

お申し込み

電話で、3月1日(月)午前9時からスタート(先着順)

主催：羽曳野市役所 人権推進課 電話 072-958-1111