

# 中高年男性のための

# 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。定年退職後の人生を充実させるために役立つお話も聞けます。お気軽にご参加ください。

**8月31日(水)10:00~15:00**

**メニュー：** チキンソテー ガーリックマトソース  
ゴーヤチャンプルー、なすと舞茸の田舎煮

- 講 師● 吉田清彦 さん（家事としての男の手料理研究家）
- 対 象● 市内在住、在勤の50代、60代の男性
- 定 員● 24人（応募者多数の場合は抽選。初めての方優先。）
- 参加費● 1,500円程度（材料費込み）
- 申し込み● 住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、FAX、メールまたは電話でお申し込みください。
- 締め切り● 8月19日(金)〈必着〉

お申し込み・お問い合わせ先 **香芝市役所 市民協働課**

〒639-0292 香芝市本町1397番地

TEL:0745-76-2001(内線) FAX:0745-78-3830

E-mail: kyoudou@city.kashiba.lg.jp