

地域での居場所づくり、  
仲間づくりに最適!!



とよなか粹遊会  
新規会員募集!!

4月は

# 男性料理教室

定年後を この町で楽しく、豊かに生きる!!

セカンドライフ。定年は、新たな人生の始まりです。自分で自由に使える時間はたっぷりあります。キーワードは、地域での居場所づくり、仲間づくり。

2007年に誕生して、これまで長く活動を続けてきた「とよなか粹遊会」に加入して、あなたのセカンドライフをもっと楽しく、豊かにしてみませんか。

あなたのこれまでの知識や経験・技術を活かして、仲間と一緒に人生をおおいに楽しみましょう。

**日 時** 2026年4月21日(火)午後1時半～4時半

**場 所** とよなか国際交流センター 料理室

(阪急豊中駅西側 エトレ豊中6階)

参加者募集!!  
見学もできます

**献 立** 季節の食材を主に使った家庭料理的なもの

**講 師** 吉田清彦さん(男の手料理研究家)

**募集人数** 10名程度(PCメールにてお問い合わせください)

**持ち物** 包丁、まな板、エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

**参加費** 3,000円程度(食材費込み概算、当日精算して徴収します)



**お申し込み・お問い合わせ等の〆切**

2026年3月31日(火)

**お申し込み・**

杉山 誠(とよなか粹遊会 会長) 携帯: 090-9998-9391

PCメール: smakoto987@yahoo.co.jp

住所・氏名・年齢を明記のうえ、お申し込みください

**主 催:** とよなか粹遊会(とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ登録団体)

とよなか粹遊会は毎月1回定例会を行い、年12回のうち4回は料理教室、残りの7回はメンバー持ち回りで自分の得意分野や興味のあるテーマで名所見学やまち歩きを行っています。(詳しくは裏面を)

## ■とよなか粹遊会について

とよなか粹遊会は、とよなか男女共同参画推進センターすてっぷで 2007 年 6 月に開催された「男の生活力養成講座」の修了生によって作られたグループです。現在、「すてっぷ登録団体」として活動しています。

男性の生活自立と定年退職後の暮らしの充実、地域での仲間づくりをモットーに、年 4 回の料理教室のほか、毎月第 3 火曜日、メンバー一人ひとりが「自分でやりたいこと」を持ち寄り、幹事持ち回りで定例会を開催しています。昨年度は、エイジレスセンター＆グリーンエコプラザ見学、千里中央～箕面萱野散策、浮世絵鑑賞＆気象台見学、ぶらり宇治散策、豊中市出前講座(フレイル予防＆認知症予防)、花博記念公園鶴見緑地散策などを楽しみました。

月一回の定例会以外に、会員有志による趣味の会活動としてゴルフ、ハイキング、魚釣り、オカリナなど、楽しい趣味の集いがあります。

個性豊かな、楽しく、元気な中年男性の会で、年会費は 3,000 円。お気軽にお申し込み、お問い合わせ下さい。

### ■お申し込み・お問い合わせ先：杉山 誠（とよなか粹遊会 会長）

携帯：090-9998-9391

PCメール：smakoto987@yahoo.co.jp



料理教室 実習風景



とよなか粹遊会 2025 年 2 月例会  
おおさか ATC グリーンエコープラザ