

さんかくプラザ講座

男性の意識改革推進事業

# 男の料理塾

男性  
限定

材料費  
あり

暑さに負けない  
体を作ろう！

## スタミナ料理！

### さんかくプラザ

(郡山市男女共同参画センター)

午前10時～午後1時



#### 【講師】

フードコーディネーター

古宮 未奈子さん



【お問合せ先】

さんかくプラザ 

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1

TEL024-924-0900

平成30年

7/5(木) 体の中から元気になる！  
カシ一味のおかずを作ろう

8/2(木) ひんやり夏の麺&豚しゃぶ

9/6(木) 煮物の定番 肉じゃがを作ろう



※不漁・不作の関係で材料が変更になる場合があります。

☆対象：男性

☆定員：24名(先着順)

☆持参物：エプロン・三角巾・食器を拭くふきん

☆材料費：3,000円(3回分まとめて)

☆申込〆切：平成30年6月28日(木)

☆申込方法：材料費を添えて窓口へ

☆受付時間：午前8時30分～午後5時15分

(第3日曜日を除く)

「男の料理塾」

ふりがな		年代		TEL	
氏名			代		

※個人情報は受付名簿作成のために使用します。目的以外に使用することはありません。