



の生涯骨太クッキング

男性だけの料理教室です。料理の基本を学び、
みんなで楽しくバランスの取れた料理を作って、
健康づくりに役立てましょう。

男性の方、待ってま〜す！

時間：10:00～12:00


会場：調理実習室

講師：長崎市食生活改善
推進協議会南支部

定員：20人

材料費：300円

日程

| 回 | 期日 | 学習内容 | 備考 |
|---|-------------|---|--|
| 1 | 11/9 (木) | ◎開講式・オリエンテーション ・男性料理教室（男性のみ）  ◎閉講式 | 持ってくるもの ・エプロン・ふきん・タオル ・マスク・三角きん・手ふき ・筆記用具 |

- **申込方法**
 - ①往復はがきによる申し込み
講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
 - ②来館による申し込み（返信用はがきを持参してください）
 - ③ホームページの申し込みフォームによる申し込み
※申し込み多数の場合は抽選です。

スマートフォン
はコチラから



- **申込期限** 令和5年8月31日（木）必着

- **申込み・問合せ先**

長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号
TEL825-0295 FAX825-0294