

〈主催講座〉

まかせて厨房



- 1 講師 峰 久代 先生
- 2 日時 毎回土曜日（全6回） 10:00～12:00
- 3 場所 西公民館3階 調理実習室
- 4 対象 一般成人（男性） 16名
- 5 材料費 4,500円（6回分）

*欠席や途中キャンセルの場合の材料費返金はできません。

- 6 用意するもの マスク、エプロン、三角巾、食器用ふきん3枚、手拭きタオル
- 7 学習計画表

| 回 | 月 日 | 学 習 内 容 |
|---|--------|-------------------------------------|
| 1 | 9月20日 | 【開講式】 ご飯、ムニエル、酢味噌かけ、潮汁 |
| 2 | 9月27日 | ご飯、筑前煮、塩昆布和え、みそ汁 |
| 3 | 10月4日 | カルボナーラ、グリーンサラダ、オクラスープ |
| 4 | 10月11日 | 牛丼（温玉のせ）、長芋のもずく和え、清まし汁 |
| 5 | 10月18日 | ご飯、鮭のしょう油ソース、昆布煮、カルシウム君 |
| 6 | 10月25日 | ご飯、カニかまシューマイ、がんもどきの煮物、デザート 【閉講式】 |

◎申込期間 8月1日（金）～8月30日（土）

※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページより

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 ②氏名（ふりがな）

③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 を記入し、

返信表面に申込者住所・氏名を記入のうえ郵送

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

TEL 861-5919 FAX 861-5926

※定員を超えた場合は抽選となります。



マスクの着用を
お願いします。

