

料理はじめてみませんか？ 基礎から学ぶ **男** の料理

料理初心者大歓迎！

簡単でおいしい料理のコツを楽しく身につけて、“料理男子”デビューしませんか？



◆と き 8月30日～9月27日（毎回土曜日）
10時～正午（全5回）

◆ところ 中央地区公民館

◆対 象 60歳以上の男性・16名
（応募者多数の場合、抽選）

◆受講料 1,000円
※別途 材料費 3,500円

◆持ってくるもの
エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー

◆申込み 8月21日（木）までに、電話・来館・
二次元コード（電子申請）にて

8月30日

・料理をはじめる第一歩

9月6日

・料理の基本と栄養バランス

9月13日

・覚えておきたい！
時短&作り置きメニュー

9月20日

・ちょっと贅沢
ごちそうメニュー

9月27日

・とっておきレシピ



中央地区公民館

（大牟田市原山町13-3）

電話：0944-53-1502

FAX：0944-59-0614

e-tyuou01@city.omuta.fukuoka.jp

こちらの二次元コード
（電子申請）から簡単
に申込みができます♪

