

男の料理教室

～簡単おかずを作ってみましょう！～



一人暮らしで料理が面倒、家族の食事作りが大変・・・

という男性の皆様、
ぜひ、お気軽にご参加下さい！！

【内容】

講師：協同光陽会(あつがるホーム) 藤本剣士栄養士

- ①講話：「ちょっとした工夫でおなかまこころも満足」
- ②調理実習
- ③会食、参加者交流

【参加費】

300円

【開催日時】

令和6年2月29日(木)
10:00～12:30

【開催場所】

奥州市江刺生涯学習センター 調理室
(江刺図書館の2階 201 研修室)



【持ち物】

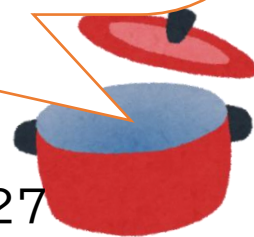
エプロン、三角巾(手ぬぐい、タオルでも可)、
マスク

【申込み・問い合わせ先】

お電話または下記の用紙に記入してお申し込み下さい。

申込先：地域包括支援センター えさし中央

電話：0197-34-4826 FAX: 0197-34-4827



・・・・・・・・・・切り取り ✂・・・・・・・・・・切り取り ✂・・・・・・・・・・

家族介護教室

氏名		電話番号	
住所			