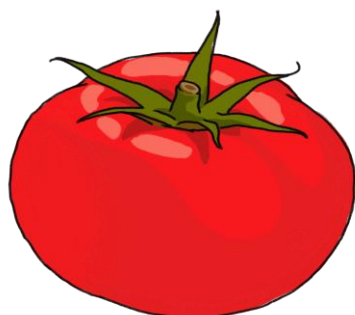
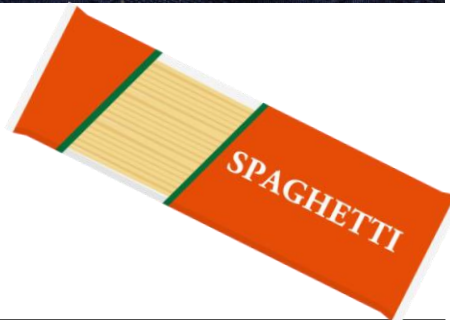




中高年男子 厨房に入る 参加者募集！

はもりあカレッジ 2023市民企画



こんなに美味しい料理を作らないで人生そのまま通り過ぎていいんですか？

中高年男子の好きな定番料理、懐かしい味スパゲッティナポリタンとオリジナルヘルシーでおいしいミート・トマト丼を作ります。一人で全部作ります。料理を仲間で作るのもいいのですが、料理の一部しか作れないのが現状です。今回は一人で最初から最後まで全部作ります。自分で作った料理は納得の味ですよ(๑)中高年男子の皆さん、一緒に厨房に入って美味しい料理づくりに挑戦してみませんか！定年後は何が大事かってまずは昼ごはんを自分で作る事ですよ！

- ★対象者:市内に在住の 50 代～70 代の男性
- ★会 場:本町プラザ3F 四日市市男女参画センター「はもりあ四日市」調理室
- ★時 間:AM10:00～12:00
- ★参加費:1人 1,000 円(全2回分)
- ★持ち物:エプロン、三角巾、ハンカチ、上履き(必要な人、スリッパはあります)
- ★講 師:志田 米蔵 補助:東海 伸二
- ★託 児:あります。(無料、6 か月～小学 3 年生程度、10 月 6 日までに申込)
- ★定 員:8 人(先着順)申し込みは 9 月 26 日以降に講座名住所、名前
電話番号、託児の有無(必要場合は子供の名前と年齢)を電話か
ファックス、E メールで、はもりあ四日市へ(裏面申込用紙)



第1回

10 月 14 日(土)

ヘルシーで美味しい!「ミート・トマト丼」
オリジナルを作ります



第2回

11 月 11 日(土)

「ナポリタン」

若い頃、喫茶店でよく二人で食べましたね!
そんな思い出のスパゲッティナポリタンを作ります

申し込み・問い合わせ先

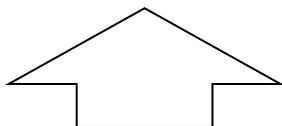
住所:〒510-0093 四日市市本町 9-8 はもりあ四日市 宛て

TEL 059-354-8331 FAX 059-354-8339

E メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

この講座は四日市市男女共同参画センターの委託を受けシニアサークル「男の囲炉裏端」の会が企画・運営します。

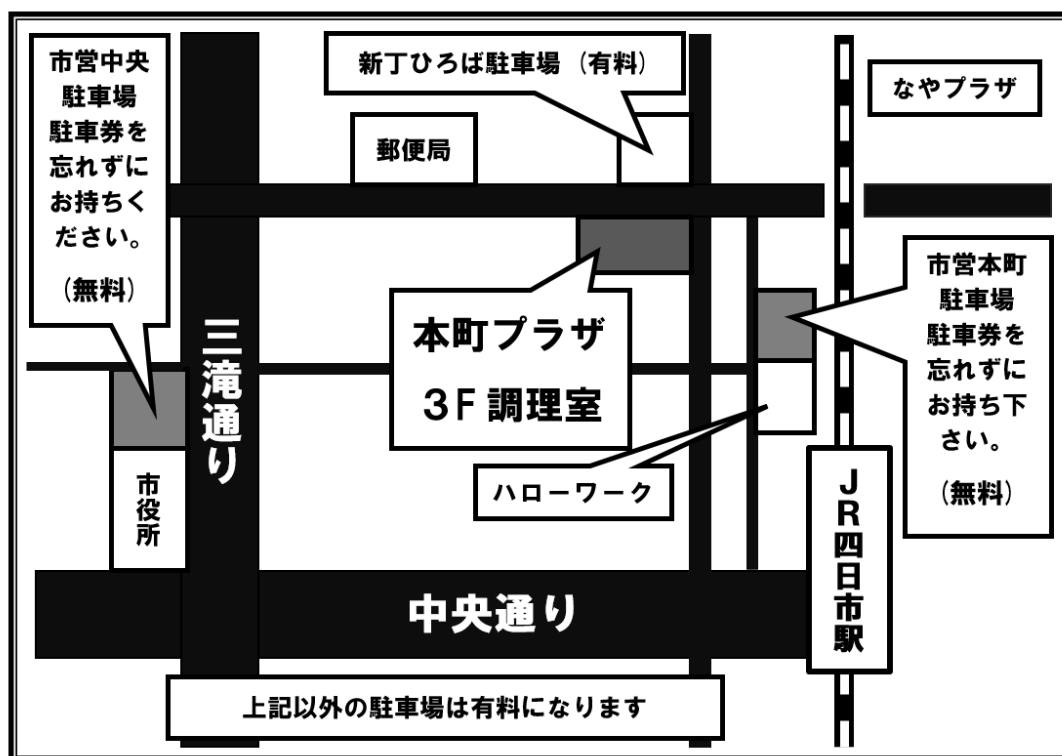
四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行



FAX : 059-354-8339

受講申込書

講座名	さんかくカレッジ2023市民企画 「中高年男子厨房に入る！」
ふりがな お名前	(年齢 歳)
ご住所	〒 —
電話番号	
託 児	有 ・ 無 名前 (歳 カ月) 名前 (歳 カ月)



駐車券は忘れずにお持ちください。事務所にて無料処理をします。