

# 男のカンタン料理教室

☆ 旬の食材を使った簡単でおいしい家庭料理を作って会食します。何をどうやって食べるかという知識があれば、常日頃から自分や家族の健康を守る備えになる上、非常時にも役立ちますよ！



## 【日 程】

① 4月8日	⑥ 10月28日☆
② 5月13日	⑦ 11月11日
③ 6月10日	⑧ 12月9日
④ 7月8日	⑨ 2月10日
⑤ 9月9日	⑩ 3月10日

☆原則第2月曜日(10月のみ第4月)

10時～13時

☆8月と1月はありません。

**講師** 畠瀬 登美子さん(料理研究家)

**対象** 男性 **定員** 16人(申込先着順)

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん2枚(手ふき用・食器用)、持帰り用の容器(必要に応じて)

**材料代** 9,000円(全10回分・前納)

☆申込時が初回時にお支払いください。

☆各回の前週の木曜日までに欠席の連絡をいただいた場合は、欠席回の材料代を返金します。

☆残金があれば最終回時に返金します。

※受講料は無料

**申込み方法** 東山公民館に直接または電話でお申込みください。

★アレルギーへの対応はできません。



申込み・問合せ **岡山市立東山公民館**

〒703-8282 岡山市中区平井四丁目13-33 電話&FAX (086)276-6202

eメール [higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp)

**開館時間** 9時30分～21時(日曜日は17時閉館)

**休館日** 水曜日・祝日・年末年始(水曜日と祝日が重なった場合、翌木曜日も休館)