

初心者にもできる！

# 男の料理教室

「食べることが楽しみ」「調理をしてみたい」という男性のみなさん！

楽しく学び、楽しく調理し、楽しく食べる！！一緒に始めてみませんか？

## 9月6日(土)

### 10:00～13:00

【対象】 成人男性 12人(抽選)

【材料費】 800円

【講師】 湘南栄養指導センター

【場所】 遠藤市民センター調理室

【申込み】 8月15日(金)～8月25日(月)

電話または来訪か、

電子申請(右記二次元コードにて受付)

～献立～

ちょっと大きいシューマイ  
春雨サラダ 中華スープ ご飯

※内容変更の場合があります  
ご了承ください



申込み・お問い合わせ 遠藤市民センター TEL86-9611