

# 基本の“き”から学ぶ 60代からの 料理教室



定年を迎え第二の人生を歩み始めた男性の皆さん、「これからの時間を活用して何かに挑戦したい」「老後を充実させたい」と思っていないですか？

出汁の取り方や計量の仕方など、料理の基本から学べる講座ですでお気軽にご参加ください。

日時： 11月18日(土) 10:00~13:30

会場： コムズ3階 調理室

持参物：エプロン・三角巾(バンダナ等)・タオル・筆記用具

材料費：800円

講師： 管理栄養士 竹内 香里 さん

内容： 料理の基本事項を学ぶ講義と調理実習

協力： コムズ登録団体「男性料理同好会」

## 【お品書き】

一、ご飯

二、ぶりの照り焼き

三、茹でなすと青菜のごまだれ

四、トマトの大葉和え

五、根菜ときのこのほっこり味噌汁

六、季節のくだもの



つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪  
松山市男女共同参画推進センター・コムズ

# COM+S

申込方法は裏面へ



●定員  
24名(※先着順)

●対象  
概ね60歳以上の男性

●申込方法 〆切：11/11(土) 必着  
★来館もしくは電話・FAX・Eメールで  
お申し込みください

① 講座名「基本の“き”から学ぶ60代からの男性料理教室

- ② 名前・年齢
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号

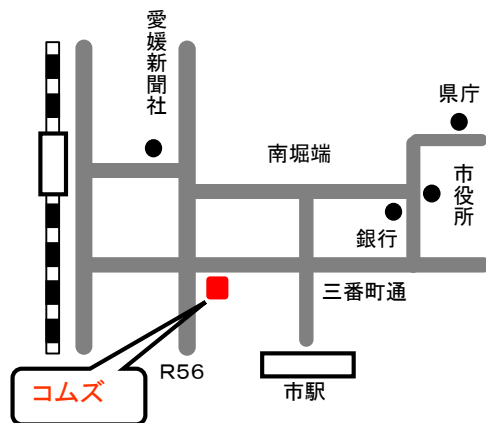
⑤ お申し込みいただいた個人情報は(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理します。  
個人情報を第三者に提供することはありません。

●材料費  
800円

※11月16日(木)以降のキャンセルは、材料費を徴収させていただきます。あらかじめご了承ください。

●お申し込み・お問い合わせ先

〒790-0003松山市三番町6丁目4-20  
(公財)松山市男女共同参画推進財団 事業係  
TEL943-5777 FAX943-0460  
E-mail event@coms.or.jp  
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)



携帯メールも  
OKです!



松山市コムズ

検索

## FAX 送信票

講座名	基本の“き”から学ぶ60代からの男性料理教室
(ふりがな) お名前	年齢( )歳
住所	〒
電話番号	( )
メールアドレス	@

送付先：松山市男女共同参画推進センター・コムズ FAX：943-0460