

男の料理塾!



食事は生きることの基本であり大きな楽しみです。
「自分の食べたいものを自分で作る。」「家族や友人などに料理をふるまう。」
などができれば、食の楽しみは広がります。

料理をしたことのない男性大歓迎! この機会に料理に挑戦してみませんか?
食生活改善推進員がサポートします。

<全3回コース>

開催月日	内容
11月 8日(金)	料理の基本を学ぼう~切る・炊く・計るから始めよう~ ホイル焼き、おひたし、根菜のみそ汁、ごはん
11月22日(金)	料理の組み合わせ方を学ぼう~献立づくりのヒント~ ハンバーグ、ポテトサラダ、スープ、ごはん
12月 6日(金)	作ってみよう風ごはん~自分で作る豪華なごはん~ 中華丼、ぎょうざ、中華スープ

☆時 間: 10:00~13:00

☆場 所: 須賀川市保健センター

☆対 象: 須賀川市在住の男性

☆定 員: 先着20名

☆参加費: 300円(3回分)

☆準備物: エプロン・三角巾・筆記用具

☆申込方法: 電話または直接、健康づくり課へお申込みください。

<申込〆切>

10月23日(水)

※定員になり次第締め切らせていただきます。



申し込み・問い合わせ先
須賀川市役所健康づくり課保健指導係
☎ 0248-88-8123

須賀川市健康づくり課
須賀川市食生活改善推進員会