

メンズキッチン

「家庭料理が作れるシニア男性」を目指し
すぐ役に立つ料理をつくります
楽しく和気あいあいと
食事タイムも楽しみましょう！

11月13日(火)9:30~14:00

～予定の献立～

- ・おにぎらず（2種）
- ・豚汁
- ・トマトと玉ねぎとシタスのサラダ
- ・デザート



募集人数：料理初心者男性6人
(先着順・定員次第締切)

参加費：600円

申込方法：10/11(木)より上郷地区センターへ
電話または直接受付へ

持ち物：エプロン・三角巾・布巾・台布巾・
お手拭きタオル

上郷地区センター

〒247-0013 栄区上郷町1173-5

電話番号：892-8000

<http://www.sakaekunosisetu.com/kamigo/>

