

5回連続講座

男性・初心者大歓迎!



栄養と料理の基本



自分で料理ができるようにないたいけれど、包丁も持ったことがないし…という方にぴったりの超初心者対象の料理講座です。健康増進・病気予防のための栄養の話、食材の切り方・下処理らえから、知っておきたい料理の知識がいっぱいです。さあ、公民館の講座から、料理の第一歩を踏み出しましょう!

【日程】

- (1) 8月20日 (土)
- (2) 9月 3日 (土)
- (3) 9月17日 (土)
- (4) 10月 1日 (土)
- (5) 10月15日 (土)

時間はいずれも午前10時～午後1時

【場所】樽井公民館2階・料理室

【対象】おとな (5回とも参加できる方)

【定員】15人まで(申込み多数の場合、抽選)

【講師】三澤 律子さん(管理栄養士)

【費用】教材費 各回700円(前払い)

【一時保育】1歳以上、6人まで



【申込み】樽井公民館窓口で直接か、ハガキ・FAX・Eメールで、住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を明記の上

〒590-0521 泉南市樽井6-11-16 樽井公民館「料理」係 まで

FAX 072-483-4380、Eメール tarui-k@city.sennan.lg.jp



お申込み×切は
8月6日(土)午後5時30分
(一時保育も)

当落は、8月7日(日)から、電話かお申込みの方法でお知らせします。

当選された方は、8月13日(土)午後5時30分までに、樽井公民館窓口で教材費(5回分、3500円)をお支払いください。お支払いなき場合、キャンセルになります。

お問合せは 樽井公民館まで (電話072-483-4361)

