

男性クッキング

初心者向け

初めて料理する方、苦手な方

10/3 土 10:00～13:00



申込締切
9月24日

Menu

梅干しと枝豆の混ぜごはん
ピーマンと椎茸の肉詰め
かいわれとわかめの和風スープ

中級者向け

もっと料理を学びたい方、レパートリーを増やしたい方

11/9 月 11:00～13:00



申込締切
10月26日

Menu

カニ白菜しゅうまい
厚揚げのネギ味噌蒸し
ネバネバ腸活ナムル
白ご飯



場 所

保健福祉センター 2階 栄養指導実習室
(綾部市青野町東馬場下 15-6)

定 員

初心者向け：先着 5 名、中級者向け：先着 10 名

対 象

市内在住、在勤、在学の高校生以上の男性

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ
※中級者向けに参加の方は愛用の蓋付フライパンがあればお持ちください♪

費 用

各回 1 人 700 円

※申込期限を過ぎたキャンセルは全額負担です。



お問い合わせ・申し込み

あいセンター（綾部市人権推進課男女共同参画担当）

☎ 0773-42-2030

✉ jinkensuisin@city.ayabe.lg.jp