

男のカンタン料理教室

☆ 旬の食材を使った簡単でおいしい家庭料理を作って会食します。
何をどうやって食べるかという知識があれば、常日頃から自分や家族の健康を守る備えになる上、災害等の非常時にも役立ちますよ！



講師 畠瀬 登美子さん
(料理研究家)

対象 男性・16人(申込先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、
ふきん2枚(手ふき用・食器ふき用)、持帰用の容器
(必要に応じて)



材料代 9,000円(全10回分・前納・申込時か初回参加時にお
支払ください。)

☆各回の前週の木曜日までに欠席の連絡をいただ
いた場合は、欠席回の材料代を返金します。

☆空きがあれば年度途中の申込みも可能です。その
場合の材料代は「900円×^{かける}残りの回数分」です。

※受講料は無料です。

申込み方法 東山公民館に直接または電話
でお申込みください。

★アレルギーへの対応はできません。

【日程】

☆原則第2月曜日
(10月のみ第4月曜日)
10時～13時

- | |
|-----------|
| ① 4月14日 |
| ② 5月12日 |
| ③ 6月9日 |
| ④ 7月14日 |
| ⑤ 9月8日 |
| ⑥ ☆10月27日 |
| ⑦ 11月10日 |
| ⑧ 12月8日 |
| ⑨ 2月9日 |
| ⑩ 3月9日 |

☆1月と8月はあり
ません。



申込み・問合せ **岡山市立東山公民館** 〒703-8282 岡山市中区平井四丁目13-33

電話&FAX (086)276-6202 eメール higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp

開館時間 9時30分～21時(日曜日は17時閉館)

休館日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日と祝日が重なった場合、翌木曜日も休館)

※暴風警報・大雪警報・特別警報の発表時は業務停止になります。