

60 歳以上の男性限定！

輝くオトコの生き方講座

本講座では、日常生活で欠かすことのできない料理について学び、自立した生活を目指していきます！調理の基本からデザート作りまで、日常生活に役立つ料理を作ってみましょう！

＜ 内 容 ＞

- ① 10月21日(火) **基本の調理法**
(ご飯の炊き方、みそ汁の作り方、簡単なおかず作り等)
- ② 10月29日(水) **晩酌のアテを作ってみよう！**
- ③ 11月8日(土) **誰かに作りたくなる！簡単デザートの作り方**

時 間:各回とも 午前9時30分～正午

場 所:赤穂市総合福祉会館 1階 栄養指導室

対 象:60歳以上の男性

定 員:15名(応募多数の場合は抽選)

講 師:赤穂市いずみ会

受 講 料:500円(材料代として)

持 参 物:エプロン、食器用ふきん、お米 0.5 合(①、②回目)

注意事項:アレルギーのある方は事前に申し出てください。

申込締切:10月10日(金)



お問い合わせ・お申し込みはこちら！

赤穂市ボランティアセンター
赤穂市中広 267 番地
TEL ☎42 - 1397