

男の料理教室

ステップアップ編

秋

グループにわかれて季節感のある料理を調理・実食します。レパートリーを増やしたい、仲間とワイワイ過ごしたい、調理手順を学びたいなどの男性の方！是非一緒に集いましょう！！

10/30(火) 9:30-12:00

※料理内容によっては12時を過ぎることがありますのでご了承ください。

講師 金丸恵子先生（管理栄養士）

場所 麻生老人福祉センター 2階 栄養指導室

定員 男性12名（川崎市内在住60歳以上）

材料費 1回600円（当日払い）

持ち物 エプロン・三角巾

手ふきタオル・筆記用具

申込 9月18日（月）～10月9日（火）【抽選】

センター窓口へお電話またはご来所にて受付

① 講座名・氏名・電話番号をお伝えください

② 1～35のうち、好きな番号をお伝えください（重複不可）

選択された数字で抽選し、結果は10/10（水）15時以降に館内掲示またはお電話にてご連絡します



おしながき
長芋と豚肉の塩炒め・ご飯
三色野菜の胡麻和え
なめこと豆腐のみそ汁
あんこ入りシナモンスティック

※ 受講決定後のキャンセルは、10月22日（月）までにご連絡ください。それ以降は、材料費をいただきます。

※ 利用証の無い方は発行いたしますので身分確認証をご持参のうえ、9時15分頃窓口にお寄りください。

※ 定刻に開始いたします。身支度後、9時30分に開始できるようお集まりください。

※ ご不明な点は、担当（高倉）までお気軽にお尋ねください。

※ 諸事情によりメニューなどの内容が変更する場合があります。ご了承ください。

川崎市麻生老人福祉センター（新百合ヶ丘駅よりバスおよそ8分 麻生高校前下車徒歩4分）

住所：麻生区金程2-8-3 電話：044-966-1549