

これならできる!!暮らし力 UP! (男女共同参画講座)

初めての男めし



人生 100 年時代、**毎日の「食」は元気に暮らすための基本**です。
初心者大歓迎!一緒に作ってみんなで食べて、新しい仲間を作りませんか?
1 回のみの参加も大丈夫です。

◆日 時 ①10月30日(金)18:00~20:00

「鮭の香味だれ和え・小松菜ナムル ほか」

②11月 6日(金)18:00~20:00

「豚バラ肉豆腐・たたききゅうりの酢物 ほか」

◆場 所 藤の木公民館 (佐伯区藤の木二丁目27-7)

◆対 象 成人男性・8 人(先着順)

◆講 師 栄養士 原 しのぶさん

◆参加費 各 700 円(※当日集めます。)

◆持参物 エプロン、三角巾、てふき、飲物

◆申込締切 それぞれ 10/25、11/1までに公民館へ

※締切以後のキャンセルは参加費を徴収させていただきます。



主 催 (公財) 広島市文化財団 藤の木公民館 Tel&fax 927-2496