



男性のための 健康料理教室

料理にあまり自信のない方はもちろん、料理はできるから大丈夫、という方も、料理のコツを学んでみませんか？

日時と内容▶①12月18日(月) カット野菜を使った簡単料理
② 1月15日(月) 電子レンジを使った簡単料理
③ 2月19日(月) 家にある調味料で出来る料理
時間は全て午前9時半～正午

対象・定員▶男性 (3回とも参加できる方)

会 場▶真亀公民館 実習室

講 師▶広島市すこやか食生活推進リーダー・栄養士 梅田 直子 氏

参 加 費▶1回600円(材料費)当日集めます。

持 参 物▶マスク、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

申 込 み▶真亀公民館へ。先着12人。
申込み締切12月15日(金)



公益財団法人

広島市文化財団
Hiroshima City Culture Foundation

真亀公民館

住 所▶〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号

TEL&FAX▶082-842-8223

ホームページ▶<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail▶magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間▶8:30～22:00

受付時間▶8:30～17:15(木曜日と金曜日は8:30～21:00)

