男の料理塾

初心者の方大歓迎！始めてみませんか…

目指せ！我が家のシェフ
ちょっと豪華でリッチなお手軽レシピで
自慢の一品にしませんか



- ◆ 日時：11月21日(土)10：00～13：00
- ◆ 対象：成人男性
- ◆ 場所：利松公民館（佐伯区利松一丁目 18 番 15 号）
- ◆ 材料費：500 円(※当日持参ください。)

（今回、学区社会福祉協議会から材料費の援助があります。
※材料費 1,000 円のところ、500 円で参加できます。）

Menu
- ビーフストロガノフ
- シャキシャキ大根サラダ
- トマトと卵のスープ
- コーヒーゼリー

- ◆ 内容：料理実習と試食、健康な食生活の座学
- ◆ 講師：栄養士 原しのぶさん
- ◆ 定員：12 名(要申込)
- ◆ 持参物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん、手拭き
- ◆ 申込み：11 月 14 日(土)までに
  利松公民館へ電話(082-928-8687)または来館で
- ◆ 共催：八幡東学区社会福祉協議会

【申し込み･問い合わせ】
利松公民館 TEL 082-928-8687
〒731-5106 広島市佐伯区利松一丁目 18-15
●窓口受付時間 8:30～17:15(木･金は19:00)
●開館時間 8:30～22:00　●休館日 毎週火曜日及び祝日

［ホームページ］
利松公民館　検索

公民館の情報を
ポチッ！