

クレオ大阪南

受講料無料

ひとり住まいでも安心！！

男の料理講習会

メニューを考えるのも、買い物に行くのも、作るのも、後片付けをするのもメンドクサイ・・・
そんなメンドクサガリ屋さんになっている男性のみなさん！

お料理するのが楽しくなる、男性のための料理講習会を催します！経験のあるサポートスタッフがお手伝いしますので全くの初心者の方でも、安心してご参加いただけます！



平成29年

平成30年

11月10日(金)、12月8日(金)、1月12日(金) 全3回

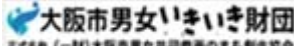
いずれも **18:30~20:30**

- 第1回 11月10日(金) 炊飯器でカンタン！ 季節野菜のパエリア
第2回 12月 8日(金) 電子レンジでラクラク！ 彩り豊かなカンタンおせち
第3回 1月12日(金) 鰯をおろして3品！ おいしい大衆魚定食

- 会場 クレオ大阪南 調理室
- 講師 宮本 弥生さん
- 対象 概ね50代以上の男性
- 材料費 800円(おひとり1回あたり) 単発参加もOK
- 定員 各回20名(申込先着順)
- 申込 クレオ大阪ホームページ・電話・FAX・来館 ※詳しくは裏面をご覧ください。

講師プロフィール
宮本 弥生さん (59歳)
大阪城南女子短期大学 現代生活学科准教授
資格：専門調理師・調理師・介護食士1級

主催：平野区健康づくり推進協議会・大阪市立男女共同参画センター南部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体(南)(代表 )



クレオ大阪南 FAX06-6705-1140



セミナー名	ひとり住まいでも安心！！ 男の料理講習会			申込受付方法
				先着順
参加日	<input type="checkbox"/> 全て参加 <input type="checkbox"/> 第1回(11/10) <input type="checkbox"/> 第2回(12/8) <input type="checkbox"/> 第3回(1/12)			
名前	ふりがな		性別	年齢
				歳
住所	(〒)			
電話番号	()	FAX 番号	()	
受講動機	差し支えなければご記入ください			

申込方法

- ◆ホームページ クレオ大阪ホームページ(<http://www.creo-osaka.or.jp>) 南部館の「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。
- ◆ファックス この用紙に必要事項を記入のうえお申込みください。
返信用のファックス番号を必ずご記入ください。 用紙1枚につき1名の受付となります。
- ◆電話または来館 受付時間は 9:30～21:30 です(休館日を除く)



【お申込み・お問い合わせ】

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33

クレオ大阪南

(大阪市立男女共同参画センター南部館)

TEL06-6705-1100 FAX 06-6705-1140

(月曜日、祝日の翌日は休館ただし祝休日の場合は開館)