

生徒募集!

おおむね  
65歳以上

回覧  
R8.3.12

# 男の料理教室



高松地区にお住まいの男性必見



(高齢者減塩料理教室)

教室日 第3金曜日/月 (年10回) 10時~13時  
※休みの月有り (案内文は毎回お渡しします)

場所 高松コミュニティセンター実習室  
(会食は和室)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・参加費

参加費 一回500円 (メニュー内容によって金額変更有り)  
(当日集金)

講師 藤井ゆり子先生 (管理栄養士)



## 教室の流れ

- 9時45分 受付開始
- 10時 メニュー説明・調理開始
- 12時00分 会食
- 片付け・解散



初心者の方大歓迎! 1人でも安心。

月1回、男性が集い減塩メニューや調理のコツを学ぶ教室です。食材の切り方から盛り付け、配膳にいたるまで幅広く教えてもらいます。納涼会・忘年会など楽しいイベントもあります。

現在14名の生徒さん。新しく2~3名募集いたします。興味のある方は是非お申し込みください。

お問い合わせ・申し込み

高松コミュニティセンター

TEL: 21-0671



- MENU
- ・魚のホイル焼き
  - ・ほうれん草の炒め物
  - ・さつま芋とリンゴの重ね煮
  - ・スープ
  - ・ご飯
  - ・柿・干し柿

この事業は出雲市社協の共同募金、会費、寄附金を財源の一部としています