

料理始めます！

男の料理講座 (初級編)

青椒肉絲
チンジャオロース

男性のための料理講座を開催します。
初心者向けの内容です。楽しく料理を作りながら、「切る」「煮る」
「炒める」などの料理の基本的なスキルを学んでみませんか。
料理教室の講師が指導しますので、お気軽にご参加ください!!

日時
9. 20 (土) 10:00 ~ 13:00
受付 9:30~

申込締切 9月 3日 (水)

場所 平田ふれんどりーハウス

対象 料理を学びたい男性8人
※申込多数の場合抽選
(市内在住・在勤の方優先)



メニュー ごはん、みそ汁、チンジャオロース、なすとちくわの煮物

参加費 800円(食材代)
※当日、受付にお持ちください。

持ち物 エプロン、タオル、マスク、飲み物

申込等方法等は裏面、またはホームページ

🔍 平田ふれんどりーハウス を検索！

講師 園山咲子さん
(管理栄養士)

出雲市で料理教室を
主宰している。
テレビ番組
「かまいたちの掟」
にて料理指導経験
あり。



「男の料理講座」

◎申込方法：しまね電子申請サービス・電話・FAX・E-mail のいずれかで、お申込みください。

- ・しまね電子申請サービスの場合は、右の QR コードからお申込みください。
- ・FAX の場合は、下記の申込フォームをお使い下さい。
- ・E-mail の場合は、件名を「男の料理講座申込み」とし、下記申込フォームの内容をご記入下さい。返信メールがない場合は、電話にてお問い合わせ下さい。



しまね電子申請サービス

◎申込締切：9月 3日（水）

※応募者多数の場合は抽選をし、9月 4日(木)以降、申込者全員に受講の可否を郵送します。締切後5日たっても通知が届かない場合は電話でお問い合わせください。

★お申込み・お問い合わせ★

島根県出雲市西平田町 171

平田ふれんどリーハウス

TEL/FAX 0853-63-3728

E-mail : h-friendly@local.city.izumo.shimane.jp

事務室開館時間：9:00～17:00（日曜・祝日を除く）



スケジュール

- 10:00～ 開講
- 10:05～ 調理
- 12:00～ 食事・まとめ
- 13:00～ 閉講



「男の料理講座」

FAX 申込フォーム

平田ふれんどリーハウス 宛

(ふりがな) 氏 名	
住 所	※市外在住で市内にお勤めの方のみ、下記カッコ内に勤務先の住所をご記入ください。 ()
連絡先	電話番号（できれば携帯電話）
	メールアドレス