

おとこの料理 ～ヘルシー肴をもとめて～

【日 時】

第1回 令和8年 1月28日(水) 「大根一本で何が作れる？」

午後1時30分～3時30分

サラダ・きんぴら・おでん?

野菜の切り方から
やってみよう!

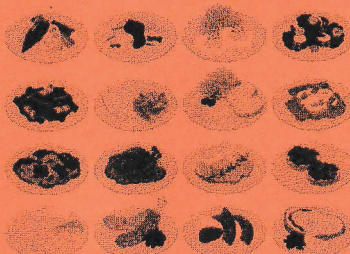


第2回 令和8年2月18日(水) 「あなたの好きなおつまみは？」

午後1時30分～3時30分

ちくわきゅうり・ハムチーズサンド?

包丁が使えなくても
だいじょうぶ!



自分好みのおつまみができたら
最高だなあ



【場 所】 城山公民館2階 調理室

【講 師】 田村須美子氏

管理栄養士、現民生委員

鴨川俊子氏

食生活改善団体「わかな会」(城山地区)

食を通して、新しいコミュニティ(仲間)を作いませんか?

コンビニ弁当にも飽きたし、
何か自分でつくれないかな?

テレビでは「〇〇に効く食材」を使って…
等いろいろな料理が紹介されるけど、
それって、どこに行けば安く買えるの?

大根はおでん!と思っていたけど、
サラダもできるんだ。

【定 員】 15名(先着順) *原則2回参加できる方

【対 象】 城山地区にお住いの料理初心者の男性

【参加費】 1回目300円程度 2回目未定(1回目に作りたい物を決めます)

【持ち物】 エプロン・マスク・手拭きタオル・三角巾(頭に巻く布、バンダナ可)

【申込み】 令和7年12月10日(水) 申し込み開始

お電話か事務局窓口にて受付し、定員になりしだい締め切ります。

【問合せ・申込み】 城山地区社会福祉協議会事務局

緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所3階 ☎ 042-783-1212