

第1弾:料理

7月4日(日)

午前10時~午後1時

男の家事塾

~美味しく作ろう!体に優しいワンプレート飯~



調理用具の使い方を覚えながら、簡単に美味しく作れる調理法でおにぎりとおかずを作ってみましょう。



【講師】今口 早織さん

(発酵 Labo つなぐ 主宰)

いなほ醸し人インストラクター®)

【メニュー】

- 土鍋ごはん(おにぎり) ●巣ごもりたまご
- 豚肉入りきんぴらごぼう ●彩り夏野菜
- 野菜たっぷりおみそ汁

■材料費:600円(傷害保険料含む)

※材料費は6/22(火)~7/2(金)の期間内に男女共同参画センターへご持参ください。
(受付時間:月・祝日を除く9時~17時半)

- 持ち物:エプロン、三角巾(バンダナ等)
ふきん2枚(食器用、台拭き)
手拭き用タオル

- 対象 テーマに関心のある男性
- 場所 岸和田市立男女共同参画センター
- 定員 8名
- 申込 直接、電話、メールにて男女共同参画センターまで
TEL:072-441-2535(月・祝日を除く9時~17時半)
Mail:danjoc@city.kishiwada.osaka.jp
(1)講座名(2)住所(3)氏名(4)電話番号をご記入ください。

その他気になる事があればお気軽にお問合せください。

■主催 岸和田市立男女共同参画センター

開催
決定!

≪男の家事塾シリーズ開催予告≫

第2弾:裁縫 8月1日(日)午後2時~4時
第3弾:洗濯 9月5日(日)午後2時~4時
第4弾:掃除 開催日未定

ぜひ、ご参加ください。申し込み受付中!