

IDC 男性のセカンドライフを応援します！

家事教室

家事が自分でできると、退職後、家庭で過ごす時間が長くなっても暮らしやすくなります。家事を楽しむことができるようになると、毎日の生活が充実してきます。この講座では、料理と裁縫の基礎を学びます。男性の皆さん！ どうぞ気軽にご参加ください。

11月17日 (月)

- ・ 簡単エプロンづくり
(並縫いとボタン付け)
- ・ 家事ルーティンを決めよう
- ・ 魅力再発見ワーク

時間 午前10時～正午



12月12日 (金)

はじめてのお料理

- ・ 出汁を取ろう
- ・ ご飯を炊こう
(肉じゃが・酢の物・豆腐の味噌汁)

時間 午前10時～午後1時



12月19日 (金)

ちょこっとクリスマス料理

- ・ 鮭の香りパン粉焼き
- ・ 山芋のグラタン
- ・ その他

時間 午前10時～午後1時



2026年 1月9日 (金)

かんたん中華料理

- ・ 回鍋肉 (ホイコーロー)
- ・ トマトと卵のスープ
- ・ その他

時間 午前10時～午後1時



【費用】 ~~2,000円~~ 1回500円

【場所】 ダイバーシティセンター

【定員】 12人 1日だけの参加もOK！！

【対象】 男性で、全日参加できる方

- ・ 材料の関係で、裁縫や献立の変更があるかもしれません。
- ・ アレルギー対応は行っておりません。

講師

山下晶子

管理栄養士
NPO法人ライフスキル研究所副理事長

&
中嶋ちさ

高等学校家庭科講師
NPO法人ライフスキル研究所理事

毎回どちらかが
担当します！

申し込み

二次元コードからお申し込みください。

