

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

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)



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！

申込み



二次元コードからお申し込みください。

