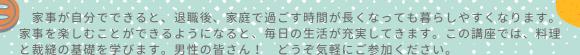
## **「DC**男性のセカンドライフを応援します!

# 家事教室



## 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





#### 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 (4回分、初日に徴収します。返金しません。)

【場所】ダイバーシティセンター

【定員】12人

【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

毎回どちらかが、担当します!」

#### 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 5 さ

高等学校家庭科講師 NPO法人ライフスキル研究所理事

# 申し込み

二次元コードからお申し込みください。



