

# 男性のための 家事教室 Men's Class

初心者大歓迎

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、家事を楽しむことができるようになります。毎日の生活が充実してきます。連続講座では、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。

8月3日 月

10:30~12:30

お茶とフルーツ大福を味わいながら家事トーク

料理



9月7日 月

10:30~13:00

和食(豚の生姜焼き・味噌汁・ご飯)

料理



10月5日 月

10:30~13:00

洋食(ナポリタン・スープ・サラダ)

料理



11月2日 月

10:30~13:00

韓国料理(ビビンバ・スープ)

料理

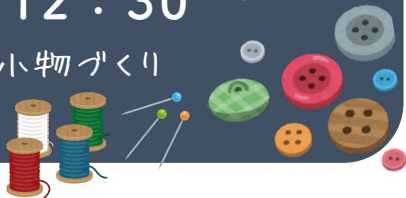


12月7日 月

10:30~12:30

ボタン付けと小物づくり

裁縫



申し込み 二次元コードからお申し込みください。



対象 男性、全日参加できる方

定員 8名

費用 3,500円

(材料費5回分、初日に徴収します・返金しません。)

講師

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)

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)

材料の関係で、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。