

生活充実セミナー① 生活力を磨く男塾

募集中!

はじめての料理講座 ~たかが昼食!されど昼食~

① 10/19 (土) ② 11/16 (土) ③ 12/21 (土)

午前 10 時～正午 <受講料: 1 回 200 円> <材料費: 1 回 300～500 円>

講師: 田中 ^{たなか きょうこ} 京子さん (働く女性の家:保存食講座講師)



いつまでも健康で元気に過ごすためには毎日の食事がとても大切です!

料理で
脳トレ★

初心者
大歓迎♡

新しい
趣味発見!

積極的な
家事参画へ♣

①初級: サバ大根 野菜たっぷりあんかけ豆腐 ご飯 カステラ (メニューは食材購入の都合で変更あり) ②中級 ③上級