

# イチからわかる男の調理実習

～働き世代編～

仕事の疲れをいやすおいしい料理を  
簡単に・栄養バランスよく作りませんか？



10月に開催したときの様子  
・ごはん  
・しょうが焼き  
・ピーマンともやしのナムル  
・味噌汁  
の4品を作りました！

参加費  
無料

【日 時】 令和8年2月26日（木）  
18：00～20：30頃

【場 所】 社会老人福祉センター調理室

【対 象】 弟子屈町在住の男性 先着10名  
(夫婦で参加したい方はご相談ください)

【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具  
(エプロン、三角巾がない方はお知らせください)

申込×切 令和8年2月19日（木）まで

申込先：役場健康こども課 健康推進係  
(☎015-482-2935)



☞こちらからも申し込みできます。