

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)

申込み〆切 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。