



料理初心者、大歓迎！
料理のキホンを学びながら、
手軽に作れる洋食に挑戦して
みませんか。

メニュー：パスタ 2 種類

ミートソース・和風

具沢山ポトフ*

*ポトフ・・・野菜や肉などを煮込んだ
フランスの家庭料理

おとこのキッチン 入門編 はじめての洋食

簡単

4 / 18(土)
9:00~12:00

| | |
|-----|----------------------|
| 会場 | メイトム宗像 調理実習室 |
| 講師 | 加々見 羽月さん (管理栄養士) |
| 対象 | 男性市民 |
| 参加費 | 1,000 円 (材料費) * 当日徴収 |
| 定員 | 12 人 (応募多数の場合、抽選) |
| 託児 | 無料・要申込 (5 カ月~未就学児) |
| 締切日 | 4 月 6 日 (月) |

* お申し込みは、電子申請・電話・FAX・当センター窓口で受付。

* 締切後、抽選の結果をメール又はハガキでお知らせします。

* 締切後のキャンセルは材料費 (1,000 円) をいただきます。

お申し込みはこちら↓
2月15日から受付開始



【主催：お問い合わせ・お申し込み先】

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」

〒811-3437 宗像市久原 180 メイトム宗像内

TEL : 0940-36-0250 FAX : 0940-36-0269