



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

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）

簡単

おとこのキッチン はじめての洋食 入門編

*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