

市民企画講座「暮らしのシェイプアップ」

# おひとりさまでも簡単お献立

寒いこの季節、台所に立つのはつらいですね。

でも、おろそかにはできないとがんばっていませんか？

下ごしらえがカンタン！ リメイク技も学んで、少人数分でもしっかり  
栄養が取れる時短料理をマスターしましょう。男性もどうぞ。

日時： 1月18日(土)10時～13時

会場： 松森市民センター 調理実習室

対象： 成人 16名

費用： 材料費として 500円

持ち物： エプロン・三角巾・密閉容器(タッパー等)

申し込み： 12月13日(金) 10時より

材料費を添えて窓口へ(先着)

問い合わせ： 松森市民センター 776-9510



※お願い

講座の様子を撮影(個人が特定できない範囲)し、一定期間市民センターに掲示するほか、センターだよりやホームページで紹介させていただく場合があります。ご了承ください。

-----キリトリ-----

おひとりさまでも簡単お献立 参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_

年代 \_\_\_\_\_ 代

住所 \_\_\_\_\_

緊急連絡先 \_\_\_\_\_ (行事開催中に連絡のつく番号)