

いずれも**木曜日**（全5回）

10:30～12:30（最終回のみ13:00まで）

12/14 12/21 1/11 1/18 1/25

家庭料理を栄養バランスも意識しながら、
楽しく美味しく作れるための調理手順と
料理の基礎、献立のコツを学びましょう！

第1回 12/14 10:30～12:30

「お料理はじめての一步」



第2回 12/21 10:30～12:30

「簡単なおつまみを作ってみよう」

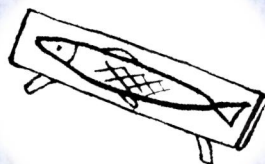


第3回 1/11 10:30～12:30

「調理手順を考えよう」

第4回 1/18 10:30～12:30

「料理の工程表を作ろう」



第5回 1/25 10:30～13:00

「基本献立を作ってみよう」

※1～4回にも簡単な調理実習があります。



講師/風間 幸代 氏

女子栄養大学卒業。管理栄養士。総合病院やクリニックでの
個別栄養指導は延べ1500名以上に及ぶ。介護予防分野では、
自治体の高齢者向け事業にも関わり、介護予防教室、健康
アップ講座で講師として実績を積む。あらゆる年代の方の
健康支援を目標に、現在は一般社団法人Iuvtelli Tokyo&New York
サポーター 公認カウンセラーとして、働く女性の健康支援や不妊
外来・人間ドックでの栄養指導、特定保健指導に携わっている。

詳細

- ◆会場 大和市文化創造拠点 シリウス 6階
大和市生涯学習センター611調理実習室・会議室
- ◆対象 料理初心者の男性(大和市在住・在勤・在学の方優先)
- ◆定員 20名 | 先着順
- ◆参加費 2500円＜全5回分＞※初回にお支払ください。返金はできません。
※12/12以降にキャンセルされた場合は、キャンセル料300円がかかります。
- ◆持ち物 筆記用具・エプロン・ふきん
- ◆申込み 11/11(土) 午前10時から受付開始

電話 (046-261-0491) または 6階生涯学習センター窓口にて受付

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。
※食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

主催:やまとみらい(大和市文化創造拠点 指定管理者) / 問合せ:生涯学習センター(6F) TEL:046-261-0491

男性のための料理教室

料理と献立の基本編