

包丁の持ち方から
教えます！

男の料理塾



【対象・定員】

料理初心者の男性(市内在住) 16人

【日時】

10月3日、17日、11月7日、21日、12月5日、19日
全て金曜日 6回1コース 午前10時～午後2時

【参加費】 4,000円(6回分)

【持ち物】

エプロン、三角巾、ふきん(3枚程度)、飲み物

【会場】

村上公民館(村上1113-1) 調理室

【申込み受付】

9月1日(月)～9月30日(火)
電話・来所で健康づくり課へ



問い合わせ先: 八千代市 健康福祉部 健康づくり課 ☎483-4646

講座内容

日程	内容
10月3日(金)	料理の入門 ごはんを炊こう！ ゆで方を知ろう！
10月17日(金)	料理の入門 炒め方を知ろう！
11月7日(金)	オムレツ作りに挑戦！
11月21日(金)	魚料理に挑戦 鮭の南蛮漬けを作ろう！
12月5日(金)	肉料理に挑戦 ハンバーグを作ろう！ 自主活動に向けた話し合い
12月19日(金)	お楽しみメニューを作ろう！ 自主活動に向けた話し合い

※男の料理塾終了後も、サークル活動として料理を続ける意思がある方のみご参加ください