

参加してみませんか？

講座 **はじめてのおとこめし 男飯** (初心者向け料理教室)

男性限定講座

共働き家庭・シニア世代の皆さん

これからの時代、男性にとっても料理は大人の必須科目、入門講座に参加して人生の選択肢をひろげましょう。

レシピを考え、段取りを考えながら複数の動作を同時に行う“料理”という作業は、認知症予防活動としても注目されています。

(本講座は、NPO 法人 おでかけサービス杉並との協働事業です)

開催日： 令和6年7月6日(土) 9:45-12:15 (開場・受付9:20)

於：井草地域区民センター 料理室

募集人員：8名 (男性限定)

参加費：700円

募集期間： 5/15(水)～6/27(木) 区民センター協議会HP(QRコード)より

(応募先) <https://www.igusahome.org/>



井草地域区民センター協議会 講座運営部

(イメージ)

