

●日程

第1回	令和元年 10月31日 (木)
第2回	11月28日 (木)
第3回	12月26日 (木)
第4回	1月30日 (木)
第5回	令和2年 2月27日 (木)
第6回	3月26日 (木)

●時間 10:00~12:30頃

●場所 夢サイトかほ

●参加費 1回300円程度 (食材費)

●対象者 料理初心者の男性

●定員 先着16名

※内容によっては、30分程延長
する場合があります。

※初心者向けの教室ですので、
非常に簡単な内容になって
おります。



男性料理教室

の ご案内

一緒に料理の基礎を学び、
おいしくて栄養満点の食事
を作ってみませんか？



お申込み・お問い合わせ

〒821-8501
福岡県嘉麻市上山田392番地
嘉麻市役所 山田庁舎
健康課 健康推進係
TEL: 0948-53-1104



基本的なだしのとり方
・切り方から学び、
おいしい料理を
作れるようになりましょう

参加者の声

家で作ったら、家族
から好評でした。また
作りたいです！



少しずつ慣れてきて、
料理を作る楽しみが
分かってきました！



切り方等初心者にわ
かりやすく教えても
らい和気あいあい
できました。



包丁の使い方が
わからないけど…
野菜の切り方
知らないなあ…



そんな方でも大丈夫！！

調理の基礎から始めて手軽に
出来る料理を作ります。



栄養のお話しもあります！

- ・バランスのいい食事
- ・簡単に出来る料理
- ・減塩のポイント
- ・アルコールの適正摂取



食事・健康について
知ることで、生活習
慣病予防・改善につ
な갑니다。