

# お待たせしました 元気な身体は料理から

## 男おひといさま料理カンタン教室

受講者募集！  
シニア男性  
初心者限定

期間：R2年12月～R3年3月  
期間内に **7回** の講座

会場：ライフパーク倉敷



開設 H23年

**今年が10年目**

万全の備え 安心です

**新型コロナウイルス対策**

料理学んで **頭脳イキイキ・健康増進・夫婦円満**

たった**7回**で基本がカンタンに「**もの**」にできる 秘訣は4点

- ① 受講者全員が料理初心者 安心＆楽しく
- ② ベテラン女性講師と男性サポーター4人が支援
- ③ 判りやすい写真付きレシピで理解が容易
- ④ 食材の購入実習では役立つ知識を習得

男も立とう台所

出来ない・しないはもう古い 一人になっても豊かな人生

主催：シニア世代のサバイバル男料理の会 後援：倉敷市

## ●日程

(日程は会場確保の都合で変更することがあります)

12/11(金) 12/25(金) R3年 1/8(金) 1/22(金)

2/12(金) 2/24(水) 3/12(金)

13:30~17:00

## ●会場

ライフパーク倉敷 調理実習室  
倉敷市福田町古新田 940(福田公園の北隣)



## ●定員

12名(応募者多数の場合は抽選)

**55歳以上で料理経験の殆どない人を対象にします**

(新型コロナウイルス感染防止で従来定員の半分としています)

## ●受講料

合計 11,900円(1,700円/回×7回 食材費含む)

## ●応募締切

11月28日(土) 必着

## ●ネット検索先

「まちづくりびと@倉敷 シニア世代のサバイバル男料理の会」

※R2 年度倉敷市人権啓発活動事業費補助金の対象事業

## ●申込方法

Eメールまたは「はがき(裏面)」に

①郵便番号、住所 ②名前(ふりがな)

③年齢 ④電話番号(自宅・携帯)

をご記入の上、右記にご連絡下さい

※お送り頂いた情報は本講座目的

以外には使用しません

## ●申込先・問合せ先

シニア世代のサバイバル男料理の会

E-mail survotoko@yahoo.co.jp

電話 090-6600-4607 小西

(ハガキで申込みの方は、まず小西まで

お電話ください、ライフパーク倉敷

は申し込み先ではありません)

## ●講師紹介

田中まり先生 (ホームページ <http://www.shoutao.net>)

管理栄養士、健康教室「壽桃(しょうたお)」を主宰、

「食と健康」について取り組み、倉敷、岡山地区のカルチャー

スクールや公民館等で健康教室、男性料理教室、

薬膳料理教室を開催、RSK テレビ出演など行っています



## ●参加者の声(抜粋)

9年間卒業生(合計271人)のアンケートより

- ・料理の基本がカンタンに理解でき、料理をする「きっかけづくり」ができました
- ・自宅での料理作りでも、丁寧な写真付レシピが大変役に立っています
- ・男性サポーター(教室の卒業生)が、初心者立場になって支援してくれました
- ・料理作りを通して会話が深まり、大変さも理解され夫婦仲も向上しました(奥様より)