

シニアライフ まずは自立の第一歩

「男おひといさま料理カンタン教室」

冬季講座 生徒募集



「初めて料理にチャレンジされる男性」

ぜひご参加下さい。

包丁の使い方、食材の購入方法を始め、料理の基礎・基本、健康に優しいポイントを充実した施設で少人数を対象にベテラン講師と男性サポーターが丁寧に指導します。

7回の短期集中講座で基本習得

● 日程

平成24年

1/6金 1/20金 2/3金 2/17金 3/2金 3/16金 3/30金

7回コース 13:45~17:00

(本教室は新人の受講確保のため、再受講はできません)

● 会場

ライフパーク倉敷 調理実習室

(都合により他公民館に代わることがあります)

〒712-8046 岡山県倉敷市福田町古新田 940

● 定員

男性 15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

● 受講料

7700円 (1100円×7回 食材費、会場使用料、講師費用)

● 講師陣

田中まり先生、男性サポーター 3名

● 申込方法

「はがき」またはE-mail (詳細は裏面)

● 申込締切

12月9日(金)必着

● 主催

シニア世代のサバイバル男料理の会

● 後援

倉敷市

この事業はH23年度市民企画提案事業 (めばえコース) として認可され倉敷市から補助を受けて実施しています

●講座の特長

食の知識を身につけ料理を作ることは、健康で心豊かに生きる人間としての基本です。このため、シニア男性の生活自立支援として、「初心者のための男性料理教室」を夏季に続いて冬季講座を開講します。

3人の男性サポーターも参加して、楽しい料理教室をめざします。

主な講義内容

- ① 栄養バランスのとれた、身体に優しい料理の作り方
基本的な調理方法（炊く、茹でる、揚げる・・・）のポイントを習得
- ② 食材購入のポイント（スーパーにて実地指導）

●夏季講座終了時のアンケートより

7/1～10/7に7回実施しましたが、終了時のアンケートでは、次のような感想を頂きました。（抜粋）

- ・基本を指導して頂き、料理をする「きっかけづくり」ができた。
- ・少人数での運営が良く、男性サポーターの存在が大きかった。
- ・他の料理教室に類を見ない素晴らしいご尽力の結集されたものと感激。
- ・全体が和やかなムードで進行し、改めて料理の奥深さを教えて頂いた。
- ・料理に対する違和感を解消することが出来「やれる」という気持ちを持てた。
- ・これから料理をしてみようといく気持ちが膨らんでいった。
- ・メニューが適切で、丁寧な写真付レシピが良かった。
- ・先生とサポーターの皆様から楽しい会を提供して頂き有難うございました。

●講師紹介

田中まり先生

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、薬膳教室の活動を行っています。

<http://www.shoutao.net>

●申込方法

はがき、またはEメールに

- ① 〒住所
- ② 名前（ふりがな）
- ③ 年齢
- ④ 電話番号

をご記入の上、お申込み下さい。

※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・問合せ先

電話 090-6600-4607

E-mail survotoko@yahoo.co.jp

小西

●応募締切

H23年12月9日（金）必着