主催：宗賀公民館

第２弾

男の料理飯教室

男の料理飯教室の第２弾は和食メインの体にやさしいメニューです。
男性の皆さんも女性の皆さんもご参加をお待ちしております。

開催日時（全２回）

第１回	令和８年11月23日(月)
第２回	令和８年12月5日(土)
時　間	10時～13時30分 (実食込み) ※両回とも

講師：まる福/管理栄養士　矢島 しより さん

メニュー

11月23日(月)

・ご飯
・お味噌汁
・肉じゃが
・野菜の和え物



12月5日(土)

・炊き込みご飯
・和風ハンバーグ
・野菜のクリーム煮
・豆サラダ



参加費	各回 500円
持ち物	エプロン、マスク、三角巾、手を拭くタオル、持ち帰り用タッパー
定　員	各回10名ずつ (応募多数の場合は抽選)
応募締切	11月13日(金)まで
申込方法	電話、メール、電子申請

電子申請は
こちらから

宗賀公民館
住所：塩尻市宗賀2658-1　電話番号：0263-52-0251
メール：souga@city.shiojiri.lg.jp