

水光会 総合リハ・フィットネスセンター

## 第2回「はじめての男料理教室」のご案内

1. 対象： 料理初心者の男性。基本的な料理を作ってみたい方。（先着 8 名まで）  
3 名に満たない場合は止むを得ず中止となります。

2. 場所： 水光会 総合リハ・フィットネスセンター 2F  
地域交流室 3（調理実習室）

3. 日時： 10月3日（土）10時～12時30分

～献立～

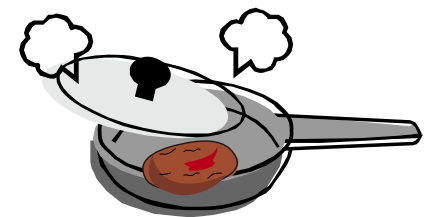
煮込みハンバーグ

コンソメスープ

シーザーサラダ風

ライス

フルーツゼリー



4. 参加費： 800円

5. 募集期間：9月29日（火）まで

6. 持ってくる物

・エプロン      ・三角巾      ・筆記用具      ・参加費

（参加費は当日1F受付にて先にお支払い下さい。）

7. 申し込み先（問い合わせ）

水光会 総合リハ・フィットネスセンター（TEL0940-34-3135）

センター厨房・管理栄養士 青木 智子（TEL0940-34-3145）