

男の料理教室 (全2回)

毎日のごはんに自分の手料理を加えてみませんか?
健康にも、家計にも、そして家族の笑顔にも効く
実用的な料理を学びましょう!

1回目: 5月24日(日)

2回目: 6月28日(日)

午前9時30分~午後0時30分

MENU

- 1回目 薄切り肉のトンテキ
ほうれん草と春菊の胡麻和え
とろろ昆布のお吸い物
- 2回目 エビと小松菜のガーリック塩炒め
ねぎと揚げの辛子酢味噌和え、豚汁

【場 所】女性センター

【講 師】中井 薫 氏 (料理研究家)

【対 象】市内に在住、在勤、通学の男性(中学生以上)

【定 員】12人(抽選)

【参加費】2,400円(2回分)※初回目徴収

【持ち物】エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭き用タオル・上履き・マスク

【申込み】5月17日までに二次元コードまたは電話、直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

【申込み・問い合わせ】

女性センター(相楽台4-3)

☎72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード



女性の応援セミナー

変わる年収の壁を知る～社会保険と税金の基礎～

将来のこと、ちゃんと考えたいけど難しそう…。
そんなあなたにピッタリのセミナーです。社会
保険・税金の基本を楽しく学んで、これからの
人生をもっと安心して、自分らしく生きるため
に、まずは知ることから始めましょう!



5月28日(木)

午後2時～3時30分

【場 所】女性センター

【講 師】吉見 玲子 氏 (社会保険労務士)

【対 象】市内に在住、在勤の女性

【定 員】20人(抽選)

【参加費】無料

【持ち物】上履き、筆記用具

【申込み】5月22日までに二次元コードまたは電話
直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

【その他】託児あります 1歳から5歳まで
定員3名 ※要予約

【申込み・問い合わせ】
女性センター(相楽台4-3)
☎72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード





好印象の カラーコーディネート

パーソナルカラーアドバイザーと一緒に、色彩の基礎や自分に似合う色を楽しく学べる講座です!

あなたの魅力を引き出す“運命の色”を見つけましょう!



5月30日(土)

午後2時~3時30分

【場 所】女性センター

【講 師】輝色(teruiro)氏 (パーソナルカラーアドバイザー)

【対 象】市内に在住、在勤の女性

【定 員】10人(抽選)

【参加費】500円 (当日徴収)

【持ち物】上履き、筆記用具

【申込み】5月21日までに二次元コードまたは電話
直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

【その他】託児あります 1歳から5歳まで

定員3名 ※要予約

【申込み・問い合わせ】

女性センター(相楽台4-3)

☎72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード



薬膳講座

梅雨の薬膳～高温多湿をのりきろう～

じめじめとした梅雨の季節、なんとなく体が重い、疲れやすい、食欲が出ない…そんな季節の不調にそっと寄り添うのが東洋の知恵『薬膳』です。この講座では薬膳の考え方を学び、講師により実演された薬膳料理を実際に試食いただけます（一口程度）。体と心を整える薬膳の知恵と一緒に体感してみませんか？

6月10日（水）

午前10時～11時



【場 所】女性センター

【講 師】TMB所属 中 倫子 氏

（国際中医薬膳師・管理栄養士・調理師）

【対 象】市内に在住、在勤の方

【定 員】20人（抽選）

【参加費】500円（当日徴収）

【持ち物】上履き、筆記用具

【申込み】5月31日までに二次元コードまたは電話
直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

【申込み・問い合わせ】

女性センター（相楽台4-3）

☎72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード

