



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: 10月25日(日)

2回目: 11月22日(日)

午前9時30分~午後0時30分

MENU

1回目 玉ねぎとひき肉のオムレツ
もずくときゅうりの酢の物
粕汁・ごはん

2回目 牛肉の他人丼・赤だし
もやしとカニカマのナムル

【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)※初回日徴収

【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】10月15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!



10月29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】10月16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





アロマセラピー

～自分だけのルームスプレーを作ろう～

香りのチカラで心と体にやさしい時間を
過ごしませんか? アロマの基礎から日常
での活用法までを一緒に学びましょう!

10月31日(土)

午後2時～3時30分

【場 所】 木津川市女性センター

【講 師】 天野 恵子 氏

(アロマ&リンパドレナージュセラピスト)

【対 象】 市内にお住まい又はお勤めの方

【定 員】 12人(抽選)

【参加費】 600円(当日徴収)

【持ち物】 上履き・筆記用具

【申込み】 10月16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 1歳～5歳

定員3名(先着順) ※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

