

# 男の料理教室

## [基本をしっかりと入門コース]

### プロから学ぶ

魚のおろし方!

だしの取り方!

包丁の使い方!

料理するのがまったく初めてという方、もう一度基本を見直したい方などに  
おすすめの全3回講座。「魚のおろし方」「だしの取り方とごはんの炊き方」「包  
丁の使い方と野菜の切り方」などをテーマに一汁三菜の料理を作ります。基本  
なくして応用なし。楽しみながら、料理の基本を身に付けます。

**日時**

11月28日(土) 午前10時～午後1時

12月5日(土) ”

12月12日(土) ”

[全3回]

**場所**

男女共同参画センター「パルモ」  
(神野ふ頭町3-22 ライフポートとよはし内)

**対象**

成人男性

**定員**

24人(抽選)

**受講料**

無料(ただし、食材費として3,000円必要)

**持ち物**

エフロン、三角布(代用できるものでも可)、ふきん3枚、筆記用具

**託児**

6か月～小学3年生の託児あります。(予約制。1人1回500円必要)

**申込み**

11月13日(金)までに電話、FAX又はホームページでお申し込み  
ください

※詳細は裏面をご覧ください。

**講師**

鈴木 良昌さん  
(豊橋調理製菓専門学校校長)

とても解り易く、丁寧に  
教えてくれる先生です!

## 申込方法

①住所、②氏名、③年齢、④職業、⑤電話番号を、次によりご連絡ください。

### 【電話による申し込み】

☎0532-33-2822 へお電話ください。

### 【FAXによる申し込み】

下記申込書をご利用ください。

### 【ホームページからの申し込み】

豊橋市 27年度開催セミナー 検索

で検索してください。

QRコード(携帯用)



## 問合せ先

〒441-8075 豊橋市神野ふ頭町 3-22  
 豊橋市男女共同参画センター「パルモ」  
 ☎0532-33-2822

## 《交通のご案内》



- 豊橋駅より南西、車で約15分。駐車場は520台収容。
- 豊橋鉄道路線バス「神野ふ頭線」で約20分。豊橋駅西口で乗車し、「ライフポートとよはし」下車。



## 申込書 (FAX: 0532-33-2810) 『男の料理教室 [基本をしっかり入門コース]』

|   |   |               |  |                   |       |
|---|---|---------------|--|-------------------|-------|
| ① 住所  | 〒 |               |  | フリガナ              | ② 氏名  |
| ③ 年齢  | 歳 | ④ 職業          |  | ⑤ 電話番号            | ( ) - |
| ⑥ このチラシをどこで手に取られましたか？                         |   |               |  |                   |       |
| a 男女共同参画センター                                  |   | b 市役所じょうほうひろば |  | c 窓口センター          |       |
| e 地区市民館                                       |   | f オレンジプラザ     |  | g その他 ( )         |       |
| ⑦ <託児を希望される場合> 予約制です。1人1回500円                 |   |               |  |                   |       |
| 子供の名前(ふりがな):                                  |   | /年齢: 歳        |  | ヶ月/アレルギー: 有 ( )・無 |       |
| 子供の名前(ふりがな):                                  |   | /年齢: 歳        |  | ヶ月/アレルギー: 有 ( )・無 |       |
| (記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません) |   |               |  |                   |       |