

# 男が極める家庭の味！

## ～ 初心者OK料理教室 ～

プロから学ぶ

魚のおろし方！

だしの取り方！

包丁の使い方！

家庭の味をランクアップさせたい方、もう一度、基本を見直したい方などにおすすめ。「魚のおろし方」「だしの取り方」など、料理を基礎から学びなおす全3回の講座です。

日時： 令和7年11月 1日(土) 午前10時～午後1時30分

11月 8日(土) ”

11月22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 ライフポートとよほし内)

対象： 18歳以上の男性(夫婦・パートナーでの参加可)

定員： 24人(申込者多数の場合は抽選となります)

参加費： 1人4000円(全3回分の食材費として)

持ち物： エフロン、三角巾(代用できるものでも可)、タオル3枚、筆記用具

託児： 6か月児～小学3年生までの託児あります。(予約制。1人1回450円)

(お子さんの昼食が必要な方はご自身で準備していただき、別室で一緒に食べていただきます。)

申込み： 10月16日(木)までに電話、FAX 又はホームページからお申し込みください。

講師

鈴木 良昌さん

(豊橋調理製菓専門学校校長)

とても丁寧で分かりやすいと、  
大評判の先生です！

### 申込み方法

【ホームページからのお申込み】

<https://www.city.toyohashi.lg.jp/63194.htm>

【電話によるお申込み】

☎0532-33-2822へお電話下さい。

【FAXによるお申込み】

裏面申込書をご利用ください。

### 問合せ先

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

こちらからもお申込みできます →



# 申込書 (FAX: 0532-33-2810)

## ライフアップセミナー『男が極める家庭の味! 初心者OK料理教室』

① 住所	〒	③ 年齢	歳
② フリガナ氏名		④ 電話番号	( ) -
⑤ メールアドレス			
⑥ 一緒に参加される方がありましたら 氏名、年齢をご記入ください。 フリガナ氏名: _____ 年齢: _____ 歳			
⑦ 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    d 図書館 e 生涯学習センター    f 校区市民館    g プラット    h その他 ( )			
⑧ <託児を希望される場合> 予約制です。1人1回450円 子どものフリガナ氏名: _____ / 年齢: _____ 歳 か月 / アレルギー: 有 ( ) ・ 無 子どものフリガナ氏名: _____ / 年齢: _____ 歳 か月 / 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)			

### 男女共同参画センター「パレモ」のご案内

開館時間 午前9時～午後9時

住所 豊橋市神野ふ頭町3番地の22 (ライフポートとよはし内)

休館日 毎月第3月曜日

電話 0532-33-2800

ロビー、図書室、ギャラリーで無料Wi-Fiがご利用いただけます。テレワーク、Web会議等にご活用ください。  
(ご利用の際は、事務室までどうぞ。)

#### 図書貸し出しサービス

女性活躍の本など蔵書多数

- おひとり3冊まで、2週間借りられます。4週間まで延長もできます。
- 本の受け取りは、市役所市民協働推進課でも可能です。(要予約)
- 返却は、市役所東館1階のじょうほうひろばでも可能です。
- ゆっくり読書ができる図書コーナーもあります。



#### こんなこともできます!

- 会議室 (定員 25 人) ……集会や研修の場として利用できます。
- 第1～3研修室 (各定員 30 人) ……パーティションを外せば定員 100 人で利用できます。
- 美術工芸室 (定員 40 人) ……イーゼル、大工道具等を備えています。
- 調理実習室 (定員 40 人) ……調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室 (30 畳、10 畳) ……茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム (定員 40 人) ……エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。

男女共同参画を推進する団体の交流室、講師控室、託児室もあります。

利用申請や利用料金などの詳細は、豊橋市HPをご覧ください

「豊橋 パレモ」で検索!