

初心者 歓迎！

豊橋市男女共同参画センター主催
ライフアップセミナー 2026

THE プロから学ぶ！ 男の料理教室

初心者のお父さんも、ステップアップしたい貴方も、あの豊橋調理製菓専門学校の校長先生 鈴木良昌さん直伝の2日間で、料理の基礎を学びながら、作って食べて、楽しみましょう！家族・パートナーとの参加もOKです！

★Point①
魚のおろし方

★Point②
包丁の使い方

★Point③
米の扱い方
だしの取り方

日 時：令和8年11月21日(土) 午前10時～午後1時30分
11月28日(土) //

[全2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：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3,000円（全2回分の食材費として）

持ち物：エプロン、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年生までの託児があります。

(予約制：1人1回450円) ※お子さんの昼食が必要な方は別途ご自身で準備していただきます。

申し込み：11月5日(木)までに電話、FAXまたは下記ホームページからお申し込みください。

申し込み方法

【ウェブサイトからのお申し込み】

<https://www.city.toyohashi.lg.jp/65187.htm> のリンク先に入力

【FAX によるお申し込み】

裏面「申込書」にご記入のうえ、(0532) 33-2810 へ送信

【電話による申し込み】

(0532) 33-2822 へお電話ください

スマホはコチラから！



《問い合わせ》

〒441-8075 豊橋市神野ふ頭町 3-22 (ライフポートとよはし内)
豊橋市男女共同参画センター「パルモ」 電話：(0532) 33-2822

ライフアップセミナー『初心者歓迎！THE 男の料理教室』
申 込 書 (FAX：0532-33-2810)

フリガナ 氏 名		年 齢	
住 所	〒		
電話番号		職業・学校 等 (○をつけてください)	
ファクス 番 号		・就 業 中 ・学 生	
メール アドレス		・無 職 ・そ の 他	
ご一緒に参加される方がありましたら その方の氏名、年齢等もご記入ください。 (フリガナ) _____ 年 齢 歳 ○をつけてください			
氏 名 _____ 職業 等 ・就 業 中 ・学 生 ・無 職 ・そ の 他			
この講座をどこで知りましたか？(○をつけてください) A: 広報とよはし B: 市内公共施設のチラシ C: 友人、知人から D: 豊橋市公式ホームページ E: PR TIMES F: 新聞、ミニコミ誌 G: SNS の情報 H: その他 ()			
※<託児を希望される場合> 申込時の予約制です。(1人1回450円)			
フリガナ 子どもの氏名 : / 年 齢 : 歳 か 月 / アレルギー : 有 () ・無			
フリガナ 子どもの氏名 : / 年 齢 : 歳 か 月 / アレルギー : 有 () ・無			
その他・連絡事項 等			

(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「パルモ」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 2 2（ライフポートとよはし内）
- ◇ 休 館 日・・・毎月第 3 月曜日（祝休日の場合はその翌日）、12 月 29 日～1 月 3 日
- ◇ 施設利用に関する問い合わせ等・・・☎（0532）33-2800
- ◇ web サイト・・・<https://www.bunzai.or.jp/lifeport/annai/parumo.php>

