

ライフアップセミナー

# 男の料理教室 おとら飯DX

## プロから学ぶ

魚のおろし方!

だしの取り方!

包丁の使い方!

お父さんご飯をグレードアップしたい方、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** 2月29日(土) 午前10時~午後1時30分  
3月 7日(土)                   "  
3月14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(夫婦・カップルでの参加可)

**定員** 24人(申込者多数の場合は抽選となります)

**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

**申込み** 2月7日(金)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。

※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)

とても丁寧で分かり易いと、  
受講者に大評判の先生です!

## 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】

ホーム画面左側にある「広報とよはしから探す」の  
ウィンドウに、HP番号“70499”を入力し検  
索してください。

(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 おとう飯DX』

① 住所	〒	フリガナ	② 氏名
③ 年齢	歳	④ 職業	⑤ 電話番号 ( ) -
⑥ 一緒に参加される方がありましたら 氏名、年齢、職業をご記入ください。 氏名: _____ 年齢: _____ 歳 職業: _____			
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 地区市民館      f ここにこ      g プラット      h その他 ( )			