

輝く男のチャレンジ・応援プログラム!!

～あなたも一歩ふみ出そう～

仕事に偏りがちな男性の生活を見直し、家庭生活への参画と、仕事以外の交流や、仲間作りにつながるきっかけ作りに参加してみませんか

第 1 回	9 / 14	(土)	男の料理講座
第 2 回	10 / 5	(土)	男の介護講座
第 3 回	11 / 10	(日)	男のコミュニケーション講座 (家事・介護編)

<全 3 回>

第一回講座

すぐ出来る、簡単、 美味しい、男の料理!



※写真はイメージです

日時：9 月 14 日 (土) 10:30～13:00

会場：秋田市民交流プラザ アルヴェ 4F 調理室

対象：《3 回の講座全てに出席可能な方優先》

定員：16 名 (第一回講座定員)

材料費：無料 ※定員になり次第締め切ります。

持ち物：エプロン、三角巾、はし

(お申込み方法：裏面の申込書にご記入の上、FAX で送信されるかお電話で)



初心者の方にも楽しく簡単に作っていただける
お料理を提案しています。お楽しみに!
男のハンバーグ・洋風茶碗蒸し他・・・

講師：瀬田川千秋さん

- ・ FCAJ 認定フードコーディネーター
- ・ お料理とパンとお花の教室「工房ちあき」主宰
- ・ 秋田魁新報『MaMa できた!』クッキングチーム代表
- ・ ABS 秋田放送テレビ エピス堂☆金 レギュラー出演中

「男の料理教室」参加申込書

▶▶▶ FAX : 018-836-7854
(秋田県中央男女共同参画センター)

ふりがな 氏名	
連絡先	
住所	
年代 (丸印をつけて 下さい。)	20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

【講座のお申込み・問い合わせ先】

秋田県中央男女共同参画センター
ハーモニープラザ

秋田市中通 2-3-8 アトリオン 6F・7F
TEL : 018-836-7853 / FAX : 018-836-7854

担当：佐藤 文子

E-mail : akitawmc@alpha.ocn.ne.jp