毎年好評！

男の料理教室

まだまだ残暑が厳しい時こそ、バランスのよい食事が大切！お手軽に作れるメニューに挑戦してみませんか？完成後はノンアルコールビールで乾杯！

男性のみなさん、出番です！！ご参加お待ちしております。

日　時　９月１９日（木）
９時３０分～１２時３０分

会　場　松江市鹿島公民館　１階　調理室

内　容　“男の料理教室”＆ミニ介護講座
「おつまみにもなるおかず３品　他」
※「かしまほっとクラブ」と共催）

講　師　鹿島地区食生活改善推進員の皆さん

定　員　１０名

参加費　５００円（昼食代等）

持ち物　エプロン・三角巾（バンダナ）
手拭き用タオル

申込み〆切　９月１３日（金）

問合せ・申込み　鹿島地区社会福祉協議会
(担当:山野)TEL　５５－５７１６

時短で美味しいお手軽メニューです。完成後は、ノンアルコールビールで乾杯！

主　催　鹿島地区社会福祉協議会　　**共　催**　鹿島公民館
協　力　鹿島地区福祉推進員会・鹿島地区食生活改善推進員