



めざせ！弁当男子！

腕を上げる！家族に褒められる！包丁研ぎ教室つき

男の料理教室

11月8日(土)

午後1時～4時終了予定

午後1時～1時45分 包丁の知識と包丁研ぎ実習

午後2時～4時 調理実習・試食

講師：市川 昌子 先生

フードコーディネータ。旭町公民館では小学生から年配の方まで幅広い年代を指導。

講師：高木 輝雄 さん（蕨市在住）「徳蔵」居合刀、和包丁、洋包丁、特殊刃物の販売

～メニュー～（諸事情により変更する場合もございます）

豚肉の酢しょうゆ漬け キャロットラペ 卵焼き おにぎり 抹茶フリン
お弁当のおかずに、作り置きにも便利なおかず。ごはんはお鍋で炊きます。

参加費：1,000円

対象：蕨市在住、在勤の成人男性 **初心者大歓迎！**

試食・タッパ持参で
持ち帰り可！

※参加費は申込時にお支払いをお願いいたします。

定員：16名（先着順）

ちらしの裏面の注意事項も
ご確認ください

場所：旭町公民館 調理室 蕨駅西口 徒歩3分 Tel 432-4053

持物：エプロン、三角巾（バンダナ）、ふきん2枚、水筒（飲み物）、持ち帰り用タッパ
砥石（持っている人）

受付：10月5日（日）10時より旭町公民館窓口にて先着受付開始！

主催：蕨市立旭町公民館 ☎048-4325-4053 午前9時～午後8時

きりと

先着申込書 めざせ！弁当男子！男の料理教室

No. _____

お名前 _____

年齢 _____ 代

住所（マンション名・部屋番号まで） _____

電話番号 _____

ご注意ください！！

調理器具はIHクッキングヒーターです。医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師にご相談ください。
IHクッキングヒーターの動作が、医療用ペースメーカーに影響を与えることがあります。

【講座の注意事項】

- ・調理実習をするにあたり、アレルギー対応はしていません。
- ・参加費はお申し込み時にお支払いください。原則ご返金はいたしません。ご了承の上お申し込みください。
- ・諸事情によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。ご了承の上お申し込みください。
- ・発熱・風邪症状がある場合は欠席してください。お申し込みの方以外の入室はできません。
- ・託児はありません。駐車場はございません。駐輪場は有料です。