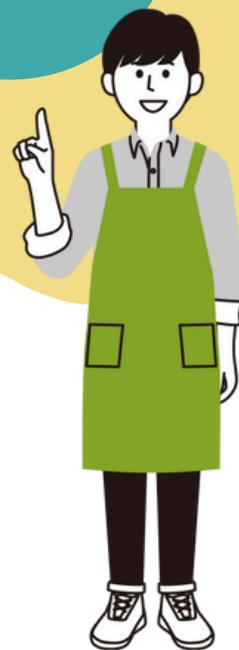


初心者  
大歓迎!

家事も  
キャリアも  
充実!

頑張りすぎない料理戦略

# 簡単・時短 男性料理講座



参加費  
500円

国際女性デー | 女性の生き方を考える日

3月8日(日)

10:30~12:30

定員  
20名

託児・手話通訳あり

📍 プラザおおむら キッチンスタジオ (大村市本町326番地1)

**対象** 共働き世帯の男性、新生活を始める男性

**講師** 管理栄養士 稲田 勤子さん

**内容** 包丁を使わないワンパン料理を作ります。  
体調が優れない時にも役立つ、お守りメニューもご紹介!

🍴 お申込み・お問合せ

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階

TEL : 0957-54-8715 FAX : 0957-54-8700

MAIL : danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

お申込みフォーム



参加当日は

- ・スリッパ(上履き)
  - ・エプロン
  - ・三角巾(バンダナ可)
  - ・マスク
- をご持参ください。

2/20 (金) 締切

# 男性料理講座 参加申込書

【申込先】 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

TEL 54-8715 / FAX 54-8700

【申込期限】 2月20日（金） ※託児・手話通訳同日締切

- 下記に必要事項をご記入ください。電話番号は、日中必ず連絡がつく番号をご記入ください。
- 定員になり次第締切りとさせていただきます。あらかじめご了承ください。

ふりがな	
氏名	
電話番号	
メールアドレス（任意）	
手話通訳	不要 ・ 必要

※記入された個人情報、本講座の参加者名簿及び案内メールの名簿作成以外には使用しません。

- 託児（1歳から未就学児まで）が必要な方はご記入ください。

お子様のお名前	愛称（ひらがな）	年齢
		歳
		歳
		歳



## 〈駐車場について〉

当センターの講座に参加される場合は市営東本町第1・第2駐車場をご利用ください。無料駐車券を発行します。

