



男性を対象として、『団らんの定食』のテーマで「和定食」,「洋定食」,「中華定食」を作ります。自らチャレンジした料理で、家族団らんの時間を彩りませんか？

5/17 (金)、24 (金)、31 (金)

9:00~12:00

会場 北部生涯学習センター美和分館
対象 男性12人
会費 2,500円
講師 向坂 智子 氏 (管理栄養士)
申込方法 往復ハガキ 4/15(月)必着 (多数抽選)

①講座名, ②氏名, ③住所, ④電話番号, ⑤年齢, ⑥返信用宛名を記入の上、北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)へ申込みください。※1枚1人



静岡市北部生涯学習センター美和分館 (アカデ美和)

指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1 ☎ 296-7122

【講座参加時のお願い】

○体調不良時の参加自粛

【個人情報の取り扱いについて】 いただいた個人情報は、講座実施目的以外には使用いたしません。

❀ 予定メニュー ❀

※都合により変更となる場合があります。

1回目 和定食

ふきご飯、筑前煮、厚焼き玉子、セロリと裂きイカのサラダ

2回目 洋定食

オムライス、アンチョビポテト、キャロットラペ、カップケーキ

3回目 中華定食（飲茶）

ガーリック炒飯、肉焼売、春雨の中華和え、杏仁豆腐



洋定食



❀ 往復ハガキの書き方 ❀

4/15(月)必着 (多数抽選)

63	〒421-2113 北部生涯学習センター 美和分館 行	静岡市葵区安倍口団地5-1	この面には 何も記入しな いでください
----	--------------------------------------	---------------	---------------------------

63	〒郵便番号	ご自分の住所	「団らんの定食」
<u>返信</u>	ご自分の氏名 様	ご自分の住所	<ul style="list-style-type: none"> ・住所 ・氏名 ・年齢 ・電話番号 ※1枚につき1人まで

【講座参加時のお願い】

下記事項をご了承の上、お申込みください。

○体調不良時の参加の自粛



和定食



北部生涯学習センター美和分館 (アカデ美和) 指定管理者(公財)静岡市文化振興財団
〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5-1 電話：054-296-7122

【個人情報の取り扱い】 いただいた個人情報は、講座実施目的以外には使用いたしません。