



男性を対象に、『人気の満足丼』のテーマで「ネギトロ丼」、「とろろ丼」、「マグロのピリ辛どんぶり」を作ります。

自らチャレンジした料理で、家族みんなの食卓を彩りませんか？

11/15 (金)、22 (金)、29 (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 10/14(月・祝)必着、往復ハガキでお申込みください。※一枚一人
または静岡市生涯学習センターホームページからお申込みください。
(多数抽選)

※詳しい申込方法は裏面をご覧ください。



❀ 予定メニュー ❀

※物価の変動や農作物などの不作により、メニューは変更となる場合があります。

1回目 ネギトロ丼、すまし汁、かくや和え、ごぼうの甘辛煮

2回目 とろろ丼、マグロのそぼろ煮

3回目 マグロのピリ辛どんぶり、ザーサイとトマトのスープ、砂肝の醤油漬け、はんぺんの柚子胡椒和え

❀ 往復ハガキの書き方 ❀

10/14(月・祝)必着 (多数抽選)

10月1日(火)～、郵便ハガキは63円から85円に改定されます。往復ハガキの場合は両面の切手の金額にお間違いがないか十分ご注意ください。

<p>切手</p> <p>往信</p>	<p>〒421-2113</p> <p>北部生涯学習センター 美和分館 行</p> <p>静岡市葵区安倍口団地5-1</p>	<p>この面には何も記入しないでください</p>	<p>切手</p> <p>返信</p>	<p>〒郵便番号</p> <p>ご自分の住所</p> <p>ご自分の氏名様</p>	<p>「人気の満足丼」</p> <ul style="list-style-type: none">・住所・氏名・年齢・電話番号 <p>※1枚につき1人まで</p>
----------------------------	--	--------------------------	----------------------------	---	--

❀ ホームページからのお申し込み方法 ❀

静岡市生涯学習センターHP (<https://sgc.shizuokacity.jp/>) にアクセス。
サイト画面上部の「講座情報」→「講座検索」からフリーワードに「人気の満足丼」と入力して検索、男性料理教室「人気の満足丼」 を選択して表示画面下部の「この講座に申し込む」から必要事項を入力してお申し込みをお願いします。



2次元コード

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。