



シニア男性のための料理講座

# 男の ええええ 加减 昼ごはん

講師

石蔵文信さん (大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科教授)

「男の楽々クッキングクラブ」のメンバー

「石蔵文信さん」

三重大学卒業後、国立循環器病研究センター、大阪警察病院などで勤務後、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻准教授を経て、現職。  
男性更年期障害の外來を持ち、中高年男性のメンタル疾患や生活習慣病などの治療にあたる。近著に、『60歳からの超入門書 男のええええ料理』がある。

「男の楽々クッキングクラブ」

吹田市五男女共同参画センター・デュオの料理講座修了生のグループ

失敗しない

自分ひとりで作る

片づけもカンタン

誰でもできる



土鍋ひとつで

とき

平成27年3月6日、13日、20日(金)  
午前11時30分〜午後1時

ところ

くすのきプラザ 料理教室

参加費

2,700円 (3回分、1回のみ1,000円)

対象・定員

おおむね50歳以上の男性 15人(申込み先着順)

\*原則3回受講、但し1回のみ受講も可

# シニア男性のための料理講座「男のええ加減昼ごはん」

- 日 時：平成 27 年 3 月 6 日、13 日、20 日（金）  
午前 11 時 30 分～午後 1 時
- 会 場：くすのきプラザ 料理教室（希来里ビル5階）
- 対 象：おおむね 50 歳以上の男性
- 定 員：15 人（先着順）※原則 3 回受講、但し 1 回のみ受講可
- 参加費：2,700 円（3 回分）、1 回のみ 1,000 円  
※材料費、保険代含む
- 申込方法：  
F A X、メールに講座名「シニア男性のための料理講座」、受講動機、住所、氏名、電話番号、F A X 番号、を記入し、下記までお申し込みください。
- 申込締切：平成 27 年 2 月 27 日（金）必着  
※定員に達した場合は締切日前でも申込受付を終了します。  
※開催日の約 1 週間前に、参加決定のご連絡をいたします。

## ★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600  
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム指定管理者  
ドーン財団（一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団）

**Tel 072-960-9201**  
**Fax 072-960-9207**

E-mail [ikoramu@nifty.com](mailto:ikoramu@nifty.com)  
イコーラムHP <http://www.ikoramu.com>



# シニア男性のための料理講座「男のええ加減昼ごはん」

F A X 申込フォーム

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

ふりがな			職 業	
氏 名			年 代	歳代
住 所				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)	
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)			
受講希望日	全回参加 ・ 各回のみ ( 3/6 ・ 3/13 ・ 3/20 )			
参加動機				

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

**FAX 072-960-9207**