



第二弾

講師

石蔵文信さん (大阪樟蔭女子大学健康栄養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 男のええ加減料理』がある。

〔男の楽々クッキングクラブ〕
吹田市立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

自分ひとりで作る

片づけもカンタン

男のええええ加減 昼ごはん

シニア男性のための料理講座

誰でもできる

失敗しない

土鍋ひとつで

とき

平成28年1月28日、2月4日、11日(木)
午前11時30分〜午後1時

ところ

希来里ビル5階くすのきプラザ 料理教室

参加費

2,800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 第2弾」

- 日 時：平成 28 年 1 月 28 日、2 月 4 日、11 日（木）
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：2,800 円（3 回分）、1 回のみ 1,000 円
※材料費、保険代含む

- 申込方法：
FAX、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、FAX 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 28 年 1 月 21 日（木）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
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 第2弾」

FAX 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 (1/28 ・ 2/4 ・ 2/11)			
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