



第三弾

シニア男性のための料理講座

男の

ええええ
加減

昼ごはん

誰でもできる

自分ひとりで作る

片づけもカンタン

失敗しない

土鍋ひとつで

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)

協力

「イコララム男の料理教室」

「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。
「イコララム男の料理教室」
東大阪市立男女共同参画センター・イコララムの「シニア男性のための料理講座」修了生のグループ

とき

平成29年3月3日(金)、9日(木)、17日(金)
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3弾」

- 日時：平成29年3月3日(金)、9日(木)、17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：2,800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29年2月24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3弾」

FAX申込フォーム

東大阪市立男女共同参画センター・イコラム 宛

ふりがな			
氏名	職業		
	年代	歳代	
住所			
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	FAX	(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 (3/3 ・ 3/9 ・ 3/17)		
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