

男の ”ええ加減”料理教室

自分ひとりで
作って後片付け

簡単でおいしい！

フライパンひとつで簡単にできる料理（今回はオムライス）を、
作って片付けるところまで全部1人でチャレンジ。生活自立に関
するミニ講義もあります。

初心者大歓迎！講師も男性です。みんなで楽しく作りましょう！

日時 9月16日（月・祝）
午前10時～正午

場所 イーグレひめじ3階 料理室

対象 料理をほとんどしたことがない男性

定員 12人

参加費 300 円（別途材料費 300 円程度が必要）

一時保育 1歳～就学前の幼児、1人300円

講師 石蔵 文信さん

（医師、大阪大学人間科学研究科未来共創センター
招へい教授）

十三にて全国の先駆けとなる「男
性更年期外来」を開設し、中高年
を中心としたメンタルケアに積極的
に取り組んでいる。孫育てに奮闘
すると同時に、テレビ出演や講演
会、新聞・雑誌の執筆、男性向け
料理教室の開催など活躍は多岐に
及ぶ。



申し込み 9月5日（木）までに、

このチラシ裏面の申込書を持参か、FAX、ハガキ
またはあいめっせのホームページから、①郵便番号
②住所③名前④年齢⑤電話番号⑥一時保育の利用
の有無（希望の場合、幼児の名前と年齢も）をご記
入の上、下記までお申し込みください。



申し込み
問い合わせ

姫路市男女共同参画推進センター あいめっせ
「男の”ええ加減”料理教室」係

〒670-0012 姫路市本町 68 番地 290 イーグレひめじ 3 階
TEL 079-287-0803 / FAX 079-287-0805

あいめっせ

応募フォーム





FAX参加申込書（FAX番号:079-287-0805）

以下の太枠内をご記入の上、送信してください



2019 年度男性セミナー

男の“ええ加減”料理教室

日時・場所

9月16日(月・祝) 午前10時～正午
イーグレひめじ3階 料理室

お名前(ふりがな)

(歳)

住所 〒

電話番号(できれば携帯電話など、屋間に連絡のつきやすい番号を記入してください)

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。開催日の5日前までに連絡がない場合はご一報ください。なお、申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要予約)

一時保育を 希望される お子さんの 名前と年齢	ふりがな お名前	年齢
		歳 ヶ月
		歳 ヶ月



JR 姫路駅または山陽電鉄
姫路駅から北へ徒歩15分。
自動車の場合、国道2号
(東行き)の「姫路市民会
館前」交差点を左折し、次
の「総社西門前」交差点を
左折。イーグレひめじに
は、地下駐車場があります
(有料)。

