

べんとうだんし

男性応援講座

サククリ、サクサク

弁当男子

● 弁当男子の世界へようこそ♪ (全3回)

日時：2009. **12/2** (水)、**9** (水)、**17** (木)
19:00~21:00

会場：もりおか女性センター本館生活アトリエ
(プラザおでって5階)

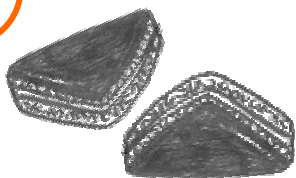
弁当作りから始める
生活力アップ！5つの楽しみ

一、節約
二、エコ
三、健康
四、時間管理
五、モテる？

● 講師 小原 薫さん

ベジタブル&フルーツマイスター (日本ベジタブル&フルーツマイスター協会認定)。アトリエ Afternoon Tea 代表。野菜ソムリエとして各地で活躍中！

第一回



簡単にできて美味しいよ！

12/2 (水)

～サククリ、サクサク
「にぎらない (?) おにぎり」
にチャレンジ！

第二回



初心者でも作れるお弁当！

12/9 (水)

～サククリ、サクサク
「ロコモコ弁当」
にチャレンジ！

第三回



身近な食材で安全・格安なお弁当！

12/17 (木)

～サククリ、サクサク
「サーモンピカタ」
にチャレンジ！

対象員 弁当作り初心者、初級者の男性 (原則、全回参加できる方)

15人

参加費 受講料無料。但し、材料費のみ自己負担 1,500 円

持ち物 エプロン、三角巾 (バンダナなど)

申込方法 11月19日(木)10時から、電話(604-3303)にて先着順に受け
(※開館時間—平日 9 時～21 時 30 分、土日祝日 9 時～17 時)

● 申込み・問い合わせ先

もりおか女性センター(本館) 電話 019-604-3303

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：NPO法人 参画プランニング・いわて

*専用の駐車場はありません。プラザおでって地下駐車場および近隣の有料駐車場をご利用ください。