

講座

ちょいモテ男になろう！

気軽に家事入門

洗濯の方法が分からない！ご飯の炊き方が分からない！などなど・・・
日常生活の中でこのような事態に直面した事はありませんか？
そんな時のために、衣・食・住に関わる家事の基本を学びます。
この機会をのがさずに！どうぞふるってご参加ください。

住 第1回

8月30日（水）
18:30～20:30

始めよう！簡単そうじ

- ・整理の基本
- ・掃除道具のはなし
- ・重曹のはなし
- ・ポイント掃除
- ・使い捨て布を使って実際にやってみよう など



衣 第2回

9月6日（水）
18:30～20:30

きれいスッキリ！洗濯術

- ・衣類の手入れのはなし
- ・洗濯のポイント
- ・干し方のポイント
- ・実際にたたんでみよう など



食 第3回

9月13日（水）
18:30～20:30

はじめての晩ご飯

- ・簡単和食にチャレンジ
- ・お米のとぎ方
- ・お味噌汁の作り方
- ・電子レンジ活用方法 など



連続講座

- 場 所・・・もりおか女性センター本館 生活アトリエ
- 対象・定員・・・男性 20名
- 受講料・・・無料（材料費 1,000円程度）
- 講 師・・・盛岡友の会
- 申込方法・・・8月23日（水）10時から電話にて先着順に受付

-----問い合わせ・申し込み先-----

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：特定非営利活動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。おでって地下駐車場及び近隣の有料駐車場をご利用ください。