

# オトコ飯

～中高年世代編～



R7年度 金沢市男女共同参画支援セミナー 男性活躍応援講座

# 3/7(土)

## 10:00～12:00

・鶏手羽中の甘酢揚げ  
・揚げとネギのねた  
・のり塩たけのこ 他



場 所:女性センター4 階

講 師:高信 雅子氏

(金沢健康づくり栄養士の会 管理栄養士)

材料費:1,000 円



# お申込み方法

- 対 象 : 金沢市在住または在勤の中高年世代の男性
- 定 員 : 12名(先着順)
- 材料費 : 1,000 円
- 持ち物 : エプロン、頭を覆う布(三角巾など)、手拭き、飲み物

## 講座詳細

お申込受付開始日:2026年2月3日(火) 午前9時から

■インターネットからお申込みの場合は右の二次元コードから  
申込みフォームへアクセスできます。



■FAX・E-mail でのお申込みの場合は下記の項目をご記入の上ご応募ください。

- ① セミナー名「オトコ飯～中高年世代編～」
- ② 氏名 \_\_\_\_\_ (フリガナ \_\_\_\_\_)
- ③ 生年月日(西暦)※保険加入のため \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日
- ④ 〒 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_
- ⑤ 電話番号 \_\_\_\_\_
- ⑥ 女性センターとダイバーシティ人権政策課からイベントのお知らせをお送りしても  
よろしいでしょうか はい・いいえ

※「いただいた個人情報は保険加入と講座の案内に関することのみに使用いたします」



お申込み・お問い合わせ:金沢市女性センター  
〒920-0861 金沢市三社町1番44号  
TEL:076-223-1265/FAX:076-223-6299  
E-mail:jyosei@city.kanazawa.lg.jp

金沢市女性センター

