

# 毎日でも食べたい簡単オトコ飯

子育て中のパパ編

魚定食に挑戦！(フレンチランチ)

パパが作ったごはんが食べたい！  
肉料理に偏りがちないつもの食卓に  
野菜たっぷりのお魚料理を  
さあ、エプロンをつけて  
いざ、キッチンへ！

材料費のみ  
託児無料

## 9/14(土)

10:00~12:00

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

初心者の方にも  
オススメ!



白身魚のナージュ  
マセドアンサラダ  
バゲット

家族ヨロコブお土産  
焼き菓子付き♪

お申込みはこちらから



## 講座詳細

- 対象：金沢市在住または在勤の子育て中のパパ
- 定員：12名(先着順)
- 材料費：1,000円(お土産 焼き菓子付き)
- 持ち物：エプロン、頭を覆う布(三角巾など)、手拭き、のみもの
- 託児：無料(※要予約 申込締切:令和6年9月6日(金))
- 会場：女性センター 4階 料理教室

## お申込み方法

お申込受付開始日:2024年8月13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。



■ハガキ・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「毎日でも食べたい簡単オトコ飯」

②氏名 \_\_\_\_\_ (フリガナ \_\_\_\_\_)

③〒 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

④電話番号 \_\_\_\_\_

⑤託児の利用をご希望の方はお子様について以下も併せてご記入ください

氏名 \_\_\_\_\_ (フリガナ \_\_\_\_\_)

男・女 月年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ ヶ月(原則:4ヶ月~未就学まで)

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



Cooking  
TIME

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

