

シニア男性！第二の人生は「料理」から

男おひといさま料理カンタン教室

受講者募集！
シニア男性
初心者限定

期間：R8年9月～R9年2月
期間内に**(7+2)回**の講座

会場：ライフパーク倉敷



多くの卒業生から絶賛(開設16年目)
**「7回の講座で料理の
基本と理論を習得できる」**

料理学んで**頭脳イキイキ・健康増進・夫婦円満**

たった**7回**で基本がカンタンに「**もの**」にできる**秘訣**は

- ① 受講者全員が料理初心者 気楽で伸び伸び
- ② ベテラン女性講師と男性サポーター6人が支援
- ③ 判りやすい「写真付きレシピ」で理解が容易
- ④ 食材の購入実習で役立つ知識を習得

第6回「食育活動表彰」(農林水産省主催)

ボランティア部門で消費・安全局長賞を受賞



主催：シニア世代のサバイバル男料理の会 後援：倉敷市

●日程 (日程は会場確保の都合で変更することがあります)
基本講座(7回) 9/11(金) 9/25(金) 10/9(金) 10/23(金)
11/18(水) 12/2(水) 12/11(金) (必須)

フォロー講座(2回) R9年 1/8(金) 2/12(金) (任意)
13:30~17:00

●会場 ライフパーク倉敷 調理実習室
倉敷市福田町古新田 940 (福田公園の北隣)



●定員 21名(応募者多数の場合は抽選)
50歳以上で料理経験の殆どない人を対象にします

●受講料 基本講座 16,100円 (2,300円/回×7回) 受講は必須
フォロー講座 4,600円 (2,300円/回×2回) // 任意

●応募締切 8月14日(金)必着

●ネット検索先 「まちづくりびと@倉敷 シニア世代のサバイバル男料理の会」
講座期間中に懇親会を開催します(参加自由)

●申込方法

Eメールまたは「はがき(裏面)」に
① 郵便番号、住所 ② 名前(ふりがな)
③ 年齢 ④ 電話番号(自宅・携帯)
をご記入の上、右記にご連絡下さい
※お送り頂いた情報は本講座目的
以外には使用しません

●申込先・問合せ先

シニア世代のサバイバル男料理の会
E-mail survotoko@yahoo.co.jp
電話 090-6600-4607 小西
(ハガキで申込みの方は、まず小西まで
お電話ください、ライフパーク倉敷
は申し込み先ではありません)

●講師紹介

田中まり先生 (ホームページ <http://www.shoutao.net>)

管理栄養士、健康教室「壽桃(しょうたお)」を主宰、倉敷・岡山地区の
カルチャースクールや公民館等で健康教室、男性料理教室、薬膳料理
教室を開催、RSK ラジオなどにも出演
長年にわたり「食と健康」について取り組まれ、食を通じて心と体の
バランスを整え理想の姿になるための食事などを指導されています



●参加者の声(抜粋) 15年間卒業生(合計378人)のアンケートより

- ・料理の基本がカンタンに理解でき、料理をする「きっかけづくり」ができました
- ・自宅での料理作りでも、丁寧な写真付レシピが大変役に立っています
- ・男性サポーター(教室の卒業生)が、初心者立場になって支援してくれました
- ・食材のもつ「栄養を最大限生かす作り方」に感動しました
- ・料理作りを通して会話が深まり、大変さも理解され夫婦仲も向上しました(奥様より)