ねひめホール運営会議×加西市男女共同参画センター
コラボ企画

ねひめ広場で 男料理！

Men's Cooking

会場：アスティアかさい3階
キッチンルーム
時間：9時～13時

11/22 日

参加費500円
定員 5名

男性の料理スキルは暮らしを豊かにし、周りの人も笑顔にします。

楽しく極上の「男飯」をマスターして、生活力も頼りがいもアップさせよう！



講師 斎藤 恒義

調理師 / 元レストランシェフ
・喫茶店オーナー

和・洋・中からカフェメニューまで、長年の経験が光る確かな腕！
多彩な現場で培った技術で、
美味しい笑顔をお届けします。

メニュー

＼加西のニンニクを使った／

- サイコロステーキ
- ガーリックライス
- みそ汁（味噌玉）
- サラダ
- プリン



■対象者：テーマに関心のある男性 (応募多数の場合は、市内在学・在勤の方を優先)
■持ち物：エプロン、三角巾(帽子でも可)、マイ箸、タオル、筆記用具など
■予約方法：以下電話またはQRコードよりお申し込みください。(11月13日〆)

企　画：ねひめホール運営会議
　　加西市男女共同参画センター

問合先：加西市地域交流センター（0790-42-8706）

申込みはこちら