

# 弁

# 当

# 男

# 子

## メンズキッチンデー

※ 「弁当男子」 自分で弁当を作る男性のこと。

毎年、大人気のメンズキッチンデー。

受講したみなさんからは、

- ・食は命です。その食のいただき方を学びました。
  - ・難しく思っていたが意外に簡単に料理が作れた。
- 等と感想を頂きました。

酒の肴、家庭料理、・・・今度は「弁当」にこだわってみる。

弁当箱を開けたときの喜びは、格別だ。



講師：伊是名 カエ 氏（管理栄養士・健康運動指導士）

場所：浦添市保健相談センター（調理室）

定員：浦添市在住・在勤の男性のみ10人

受講料：無料（但し、材料費のみ事前に徴収800円）

用意する物：弁当箱、エプロン、ずきん

申込方法：ハーモニーセンター・窓口にて

主催：浦添市男女共同参画推進ハーモニーセンター

TEL 098-874-5711 FAX 098-874-5890

E-Mail : harmony @ city.urasoe.lg.jp



5/18

(火)

10:00 ~ 13:00