

ライフアップセミナー⑤

# 夫婦で協力、 料理教室

## プロから学ぶ

魚のおろし方!

だしの取り方!

包丁の使い方!

我が家のディナーをグレードアップしたい方、もう一度基本を見直したい方などにおすすめ。「魚のおろし方」「だしの取り方」など料理を基礎から学びなおす全3回の講座です。

**日時**

11月9日(土) 午前10時～午後1時30分

11月23日(土) (祝) ”

12月7日(土) ”

[全3回]

**場所**

男女共同参画センター「パルモ」  
(神野ふ頭町3-22 ライフポートとよほし内)

**対象**

ご夫婦

**定員**

12組(24人)(申込者多数の場合は抽選となります)

**受講料**

無料(ただし、食材費として1組5,000円必要)

**持ち物**

エフロン、三角布(代用できるものでも可)、ふきん3枚、筆記用具

**申込み**

10月23日(水)までに電話、FAX又はホームページからお申し込みください。

※詳細は裏面をご覧ください。

**講師**

鈴木 良昌さん  
(豊橋調理製菓専門学校校長)

とても丁寧で分かり易いと、  
受講者に大評判の先生です!