

男子、厨房に入るべし

# 男子の料理教室



2018年2月28日(水)

10:00~13:00

宇都宮市豊郷地区市民センター 調理室

まちぴあ講座 あなたの人生聞かせてください/アクティブ編

人生は後半戦が面白い!!

ブロンズ世代から始めるアクティブライフ第2回

セカンドライフ、スマートな生き方を  
考えてみませんか??

これからは時間が一杯! 一人立ち、そして仲間作りにやりがいづくり…

まずは包丁を持って、晩酌の「おつまみ」と昼食にトライしてみませんか??

ブロンズ世代の方は勿論、シルバー世代、プラチナ世代の方のご参加もお待ちしております

**対象** そろそろ社会人を卒業する方  
(おおむね、60歳前後の男性)  
**定員** 15名  
**参加費** 1,000円(材料費)  
**持ち物** エプロン、三角巾(バンダナ、手ぬぐい可)  
**申込** FAX, Eメール, 電話にて受付  
(詳しくは裏面をご覧ください)

献立の  
一例です!



主催 宇都宮市まちづくりセンターまちぴあ

協力 NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ ナルク栃木「とちの実会」



講師のお二人とナルク「男の料理教室」の皆さん

## 【講師】真木 和子 氏・鈴木 カヅ子 氏

130回以上開催されている、ナルク栃木「男の料理教室」の講師を長年務めているお二人。茶道 表千家教授でもあり、自宅で茶道教室を主宰している。

## 【協力】ナルク栃木「とちの実会」

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ(ナルク)は、会員同士がボランティアで助け合う独自の時間預託制度を採用。全国にある130拠点のうち、「とちの実会」は栃木拠点として1999年に設立。

「自立・奉仕・助け合い」の理念のもと、地域社会から歓迎されるNPOボランティア団体としての様々な活動を進めている。

## 【会場】

豊郷地区市民センター 調理室  
〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町825-1



JR宇都宮駅西口から  
関東バス済生会経由「帝京大学」行き、  
「豊郷地区市民センター入口」下車 徒歩3分

## 【申込方法】

メールでお申込み▶

申込書の必要事項を入力の上、  
[info@u-machipia.org](mailto:info@u-machipia.org)へ送信してください

電話でお申込み▶

宇都宮市まちづくりセンターまちびあ  
TEL 028-661-2778にお電話ください

FAXでお申込み▶

以下の申込書にご記入の上、切り取らずに  
FAX 028-689-2731に送信してください

## 【お問合せ先】

宇都宮市まちづくりセンターまちびあ  
(担当：鈴木・増淵)

TEL : 028-661-2778  
FAX : 028-689-2731  
MAIL : [info@u-machipia.org](mailto:info@u-machipia.org)



まちびあ講座 あなたの人生聴かせてください/アクティブ編

ブロンズ世代から始めるアクティブライフ 第2回

## 「男の料理教室」 参加申込書

送信先:FAX 028-689-2731

ふりがな 参加者名		年 齢	50代・60代・その他( 代)
住 所	〒		
連絡先			
E-Mail			

※本申込書にご記入いただいた個人情報は、講座運営に関する連絡、各種講座情報提供の目的のみに使用します