

令和5年度 市民講座

男

のスキルアップ講座



2023 (全3回)

～新しい趣味で自分磨き～

『人生100年時代』が喧伝され平均寿命は確実に延びている中、健康寿命を延ばすことへの関心が年々高まっています。いま働き盛りの方からシニア世代、定年退職後の方など幅広く、趣味、生涯学習などを通じて、元気で楽しく充実させるための**ヒント**となる**講座**です！

	開催日時	テーマ・内容	参加費	開催場所	講師/定員
1回	6月15日(木) 10:00 ～ 11:30	コーヒー男子 ～おいしいコーヒーの淹れ方講座～ コーヒーの淹れ方を身につけて、おいしい一杯を自宅で手軽に楽しめる喜びを体験できます。 簡単なステップを踏みながら、あなただけのオリジナルコーヒーを作り上げ、コーヒーの世界を広げましょう！！	200円	調理室	弁天堂 代表 富永 勇治 各回 定員 15名
2回	7月20日(木) 10:00 ～ 11:30	メンテナンス男子 ～包丁研ぎ講座～ 包丁はキッチンにおいて欠かせないアイテムです。 講座で長く大切に使うための研ぎ方を学び、料理の可能性を広げましょう！！ 持ち物：包丁、砥石（ある方のみ持参）	無料	調理室	
3回	8月16日(水) 15:00 ～ 17:00	料理男子 ～お酒に合う簡単なおつまみ作り講座～ 簡単に作れるおつまみ作りを学んで、料理スキルを向上させましょう。この講座では、簡単な調理法で男性でも簡単に作れるおつまみ料理を学びます。 おいしいおつまみを楽しみながら、贅沢なひとときを過ごしてみませんか？ 持ち物：エプロン、三角巾、マスク	会場で飲食の方 1,000円 お持ち帰りの方 500円	調理室	

※女性のご参加也大歓迎です！



【お申し込み・お問合せ先】

若園市民センター ☎921-3344

