

新生活をスタートする**男性**の 心身の**元気**を保つ食生活のヒント

体に良い食事は思いのほかシンプル！
体が目覚める朝ごはん作りにチャレンジしてみませんか。
ひとり暮らしの新生活のスタートを前に、心と体、そしてお財布に優しい
食生活のヒントが手に入ります。

◆企画・運営：オアシス



日時：2月25日(日) 10:30~12:30

内容：お話し & 料理実習

(胚芽米・みそ汁・大豆ミートの香味焼き・彩り野菜サラダ)

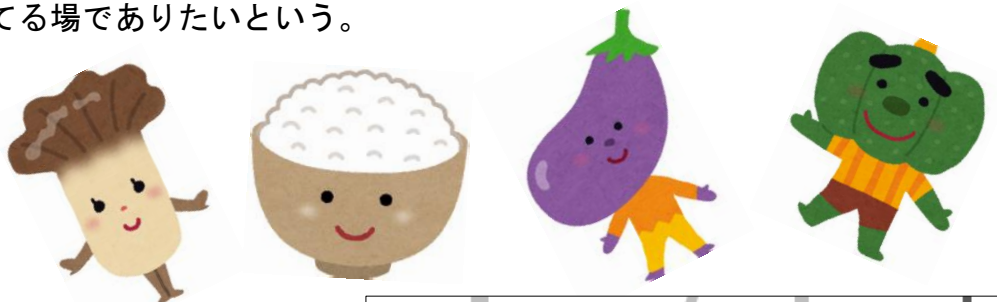
会場：生涯学習センター（まろにえホール）料理室

東久留米市中央町2-6-23

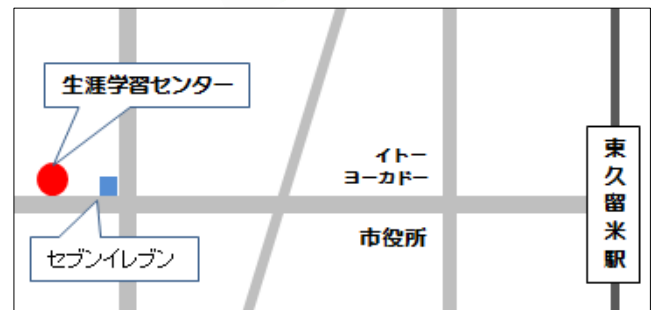
講師：宮武満紀子さん

市内の自然食コミュニティレストラン“YOUR BIG FAMILY” オーナー

「食を変えれば人生も世界も変わる」を生き方の軸に、自然食調理歴18年。
食べるだけのレストランではなく、様々な人たちが気楽に集え、地域の交流や
つながりが持てる場でありたいという。



- 定員：15名（先着）
- 対象：男性
- 参加費：無料
- 持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・
筆記用具
- 申込み：2月1日(木)~21日(水)



◎申込み・問い合わせ：電話または直接センターへ(市役所2階)

東久留米市男女平等推進センター フィフティ² ☎042-472-0061

平成29年度 フィフティ・フィフティ (東久留米市男女平等推進センター) 主催

東久留米市第3次男女平等推進プラン (平成29年度~平成34年度)

基本理念 <新たな舞台で 男女が参画 男女が活躍 ともに認め合い ともに暮らしをつくるまち 東久留米市>