

令和7年度 おとこの魅力アッスシリーズ

時短料理男子

時短でちゃちゃっと！おいしい料理講座

3月7日(土) 午前の部 10:00~12:30
午後の部 13:30~16:00

ムーブ4階 料理室・工芸室

- 対象： 男性（中学生以下は除く）
定員： 午前・午後 各部12名（応募多数の場合は抽選）
費用： 1,800円（材料費・保険代込）
託児： 6ヵ月以上小学校低学年までの子ども
1人500円 ★要予約

申込方法：ムーブホームページ・電話

- ①郵便番号②住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥希望の部
⑦託児希望の方はお子さまの名前と年齢をご記入のうえ、
お申し込みください。

★申込締切 2月6日（金）

メニュー

- ★たこの炊き込みご飯
- ★鶏むね肉の南蛮漬け
- ★お吸い物
- ★その他



講師紹介

不二 香代子さん

料理初心者の方でも
作りやすいレシピです！
時短で楽しくお料理
しましょう♪



お問い合わせ

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課（月～土 9:00～17:30）

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町II-4

TEL093-288-6262 <https://www.kitakyu-move.jp/>



ムーブのInstagram・Facebookページでイベント案内をはじめ、色々な情報を発信しています。
アクセスはムーブホームページから。みなさまの「いいね！」をお待ちしています。

