

料理初心者大歓迎！

セカンドライフを愉しむ！

作って味わう 晩酌キッチン



退職して自由な時間が増えた今だからこそ、料理を愉しむ豊かな暮らしを。自分で作った逸品とともに、至福の時間を過ごしませんか？

メニュー

・簡単！ツナとコーンのトマト和え
・栄養満点♪たっぷり野菜の煮こみ
・やみつき★長芋のコーン味噌焼き　他

1/23(土) 13:00～16:00

会　場 エル・ソフィア２階 料理室　**材料費** 一人300円

対象者 主に退職後の区内在住の方

定　員 先着20名　**保　育** あり

申込方法 電話･FAXまたはオンライン申請（足立区HP内）
申込開始日　2026年12月11日（金）



初心者向けの料理はお任せ！
講師：尾上元彦さん

申込・問合せ先

足立区男女参画プラザ（多様性社会推進課）
電話：03-3880-5222（休館日除く平日8:30～20:00受付）
FAX：03-3880-0133（24時間受付）

こちらからもお申込ができます。

知ると分かる。すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI

＊都合により内容の変更、中止になる場合があります。ご了承ください。

内　容

本講座は、包丁の握り方や火加減の基本からゆっくり学べる料理講座です。手軽に調理できる美味しい「おつまみ」にチャレンジ！

栄養バランスや味付けも工夫して、手作りならではの味を楽しみます。調理器具の準備から片付けまで行って、家事スキルをアップさせましょう。

＊アルコール飲料の提供はありません。持参もご遠慮ください。



講師紹介

尾上元彦さん（調理師）

株式会社コンバート・ワン　代表

単身赴任先の宮城県で東日本大震災に被災した事がきっかけで起業。料理や掃除、洗濯などの家事を教えることを目的とするのではなく手段として使い、男女共同参画、健康寿命などの問題解決を目指して活動をしている。各地で料理講座の講師をつとめ好評を得ている。

申し込み方法

電話、FAXまたは足立区HP内のオンライン申請でお申し込みください。

＊申込開始日：12月11日（金）

ＴＥＬ：03-3880-5222

ＦＡＸ：03-3880-0133

足立区男女参画プラザ　晩酌キッチン　検索

保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

●対象：生後2か月～就学前まで

●定員：５人(申込先着順)/要申込

●申込期限：1月14日（木）

会場のご案内

エル・ソフィア ２階 料理室

足立区梅田7-33-1

（東武スカイツリーライン「梅島」駅から徒歩３分）



参加申込書　FAX：03-3880-0133

「晩酌キッチン」1月23日（土）13時～16時		
参加者名	名前（カタカナ）	年代（当てはまるものに〇） 10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
お住いの地域	（例）足立区梅田　＊町名まで	
連絡先	電話番号	FAX番号
保育	保育を希望される方は、お子さんのお名前（カタカナ）、年齢をお書きください。 お子さんのお名前　　/年齢　　歳　　カ月	

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。