

小学生のお子さんがいるお父さん！

参加したお父さんには
オリジナルまな板をプレゼント！

「おとう飯^{はん}始めよう」料理教室 に参加しませんか？

「おとう飯^{はん}」とは…

そのものズバリ、「お父さんが作ったごはん」のこと！

お父さん、これまで「自分は料理なんかできない。」「大した料理は作れないから…。」なんて思っていないませんでしたか？

いいんです！“おとう飯”ならいいんです！ 簡単に、手間をかけず、多少見た目が悪くても、おいしく楽しく、家族みんなで食べられれば、それでいいんです！

お父さんが作った料理を「おいしい！」と言ってくれる、家族の笑顔を見てみませんか？

◆日 時 令和3年11月14日（日） 午前9時30分～正午
（受付：午前9時15分～）

◆場 所 那珂市中央公民館 調理室

◆対 象 市内在住の小学生の子を持つ男性及びそのお子さん
※お父さんは、「お父さん応援隊」として、お手伝いをお願いします。

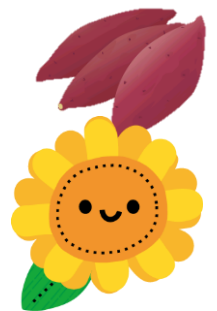
◆内 容 「休日ランチにピッタリの白飯アレンジメニュー」
ひまわりオムライス・温野菜サラダ・さつまいものデザート
※作った料理はお持ち帰りになります（容器は用意します）。

◆定 員 8組（初めて参加する親子を優先）
※希望者多数の場合は抽選とし、11月4日（木）までに
Eメールで結果をご連絡します。

◆参 加 費 1人500円

◆持 ち 物 エプロン、三角巾、飲み物、マスク、上履き（スリッパ）

◆申込み方法 市ホームページ内の申込フォーム（右のQRコードを読み
取るとアクセスできます）からお申し込みください。
※申し込み完了後に受付完了メールが届かない場合は電話
でお問い合わせください。



◆申 込 期 間 令和3年10月18日（月）～11月1日（月）



<問合せ先> 女性ネットワークなか事務局
（那珂市市民生活部市民協働課内）
電 話：029-298-1111（内 262・263）
F A X：029-352-1021
Eメール：shimin-k@city.naka.lg.jp