大阪狭山市男女共同参画推進センター　きらっとぴあ主催事業

メンズのための料理講座

お医者さん直伝！！
免疫力をあげる料理を作ろう♪

2021年5月23日（日）
11時～13時

本日のメニュー

- チキンのスパイス煮込み
- 健康サラダ

※作ったお料理はお持ち帰り頂きます

1人暮らしの方から、
家族に作りたいお父さんも！
最初の準備から片付けまで、

ひとりで出来るを想定して、
楽しく料理にチャレンジします

講師　大塚　亮 氏

おおつか医院院長。医学博士。
循環器専門医。
オーソモレキュラー・ニュートリションドクター（OND）認定医、大阪市立大学医学部附属病院循環器内科、ニューヨーク州Columbia University Irving Medical Center,NewYork-Presbyterian Hospital、西宮渡辺心臓脳・血管センター勤務を経て、おおつか医院院長に就任。日本内科学会・日本循環器学会・日本抗加齢医学会に所属。

趣味が高じて料理本を出版。
2020年10月には3冊目のレシピ本
「お医者さんが薦める
免疫力をあげるレシピ」を発刊

場　所　大阪狭山市立公民館調理室
対　象　男性
参加費　800円（※お釣銭のないようお願いします）
（材料費実費徴収）
定　員　5名（市内、在住在勤優先/先着順）
持ち物　エプロン・三角巾・ふきん2枚
申込み　2/2（火）10時～受付開始
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール
電話又は直接きらっとぴあまで

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5 大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL 072-247-7047 E-Mail os-gender@water.ocn.ne.jp

申込みフォーム