



男性料理講習会 簡単！本格イタリアン

ひとり暮らしを始める方
家族のために料理を
おぼえたい方
シニア男性
にもオススメ！



実習：ラザニア（基本のミートソースとホワイトソース）

カラフル野菜サラダ *パンとデザート付き

日時：2026年6月13日（土）10時～13時

場所：東京第一友の家 2階 実習室

東京都豊島区西池袋2-20-11

（池袋駅より徒歩10分）

講習費：3000円

当日現金でお支払いください

定員：16名（定員になり次第締め切ります）

持ち物：エプロン 三角巾・バンダナ等 手拭きタオル 筆記用具

主催：東京第一友の会 食研究グループ 後援 豊島区



【申し込み・問い合わせ】

メール：dai1tomo.kousyukai@gmail.com

または

電話：東京第一友の家 事務室 03-3971-9602

（火・金10～15時）

☆お名前と連絡先をお知らせください。



東京第一友の会 ホームページ <https://ichitomo.net>