

COM+S コムズ メンズ・キッチン

男性の皆さん、休日は何をして過ごしていますか？好きなこと、興味があること、もっと極めてみませんか？生活が豊かになる初心者向けの3回講座です。

男性
限定

7/1
(土)

6月1日から受付開始！



10:00~13:00

定員
18名

参加費: 1,000円
※持参物:エプロン

初心者でも大丈夫！ 簡単クッキング

料理研究家
中村 和憲 さん

<メニュー>
目から鱗のサバ缶レシピ~
絶品イタリアン3種

9/8
(金)

8月1日から受付開始！



18:00~20:00

定員
12名

おうちカフェ コーヒーライフの楽しみ方

カフェクレマ
オーナー 児嶋 厚樹 さん

参加費: 1,000円
※持参物:水筒(コーヒー持ち帰り用)
エプロン、筆記用具

11/25
(土)

10月1日から受付開始！



10:00~13:00

定員
18名

参加費: 1,000円
※持参物:エプロン

初心者でも大丈夫！ 簡単スイーツ

料理研究家
中村 和憲 さん

<メニュー>
・「フライパンで作る
バナナオムレット」
・「アップルパイ」
・「おいしいカレーパン」
・「チョコレートムース」
などから2品を予定
(※変更になる場合もあります)

申込方法は裏面へ⇒

☆男性限定☆

【申込方法】 来館もしくは申込フォーム・電話・Eメール・FAXでお申し込みください。

- ① 講座名「COMSメンズキッチン」
- ② 氏名
- ③ 年代
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 参加日 7/1(土)・9/8(金)・11/25(土)

※第1回、第3回の託児をご希望の方はご相談ください。

●先着順、要申込

●1回のみのお応募も可

●各回参加費1000円

＜会場＞コムズ3階 調理室



＜お寄せいただいた個人情報は（公財）松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理します。個人情報を第三者に提供することはありません。＞

当講座HPはコチラ

申込フォームはコチラ

メールはコチラ



＜メールアドレスを入力される方へのお願い＞

※登録のメールアドレスに、コムズからZoomのURLなどを送信します。
コムズのメールアドレス (event@coms.or.jp)
を必ず「受信許可」に設定してください。

※自動返信メールが届かない場合は、こちらにメールが届いておりませんのでご連絡をお願いします。

【当日、駐車場の混雑が予想されます】

公共交通機関ご利用のご協力をお願いいたします。

コムズの駐車場が満車の場合は、近隣の有料パーキングのご利用をお願いしております。お時間には余裕をもってお越しいただけますようお願いいたします。

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20
（公財）松山市男女共同参画推進財団 事業係
TEL / (089)943-5777
E-mail / event@coms.or.jp
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)



LINE



Instagram



Twitter



Facebook



コムズの情報をSNSで配信中♪

FAX 送信票

講座名	COMSメンズ・キッチン		
(ふりがな) お名前			
年齢	歳		
住所	〒		
電話番号	()		
参加日	※ご希望の日に○を付けてください 第1回 7/1(土) 10:00~13:00 第2回 9/8(金) 18:00~20:00 第3回 11/25(土) 10:00~13:00		

送付先：松山市男女共同参画推進センター・コムズ FAX：943-0460