

働く

# わたしから、ぼくから、お母さんへ贈る ランチ&リラックスタイム

小学1年～4年生のお子さんを対象に『食事作りワークショップ』を開催します。  
家庭でもお母さんのお手伝いができるように、調理の準備から後片付けまでを体験します。  
お子さんが調理をしている間、お母さんは『リラックス講座』で日頃の疲れをリセットしましょう！



日時

場所

平成28年7月23日(土) 10時30分～13時

【食事作りワークショップ】

プラザおでって5階 生活アトリエ

【リラックス講座】

プラザおでって4階 リハーサル室

\*共働きまたは母子世帯の母親と小学1年～4年生の子ども  
女子・男子 各5組

\*託児は、6ヵ月から未就学の子ども  
定員5人 ※7月15日(金) 17時締め切り

\*参加費、託児料は無料



対象・定員

託児

講師

\*食事作りワークショップ担当  
佐藤 満子さん(料理研究家)

\*リラックス講座担当  
千葉 有羽子さん(健康体操講師)

6月20日(月) 10時から  
電話 019-604-3303 にて受付

※応募多数の場合は抽選

申し込み

方法



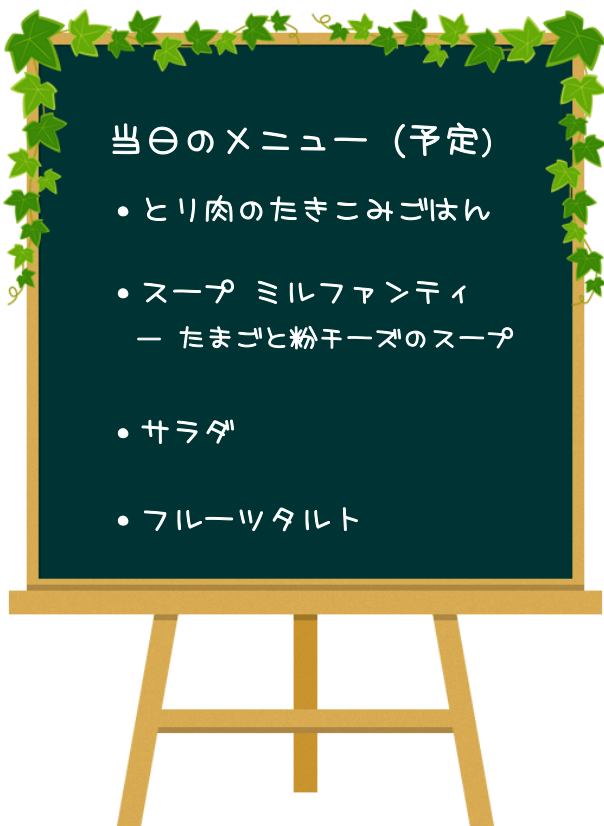
⇒ 裏面もご覧ください

7月23日（土）開催

「わたしから、ぼくから、働くお母さんへ贈る ランチ&リラックスタイム」

- 講座のお申込みにあたってお預かりした個人情報、当センターで適切に管理いたします。
- 講座記録およびホームページ等掲載のため講座風景を撮影させていただきます。あらかじめご了承ください。不都合のある方は事前にお申し出ください。
- 受講生へのアンケート結果など統計処理したデータや撮影した講座風景の画像について、共催者である全国女性会館協議会および日本テトラパック株式会社に提供します。
- 食物アレルギーのある方はご参加いただけない場合があります。（下記メニューをご確認ください）
- 専用駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

☒ ● ☒ ● ☒ ● ☒ ● ☒ ● ☒ ● ☒ ● ☒ ● ☒ ●



- ☹ 当日は、プラザおでって5階 生活アトリエへ  
開始5分前までに集合してください（時間厳守）
- ☹ お子さん：上履き、エアロン、三角巾（バンダナ可）  
をご持参ください
- ☹ お母さん：バスタオルをご持参ください  
動きやすい服装でご参加ください

【問い合わせ・申し込み先】

もりおか女性センター 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階

TEL：019-604-3303 FAX：050-2013-4750

HP：http://mjc.sankaku-npo.jp/

指定管理者 NPO 法人参画プランニング・いわて

