

ママの

働くママを応援！

わたし・ボクの

じぶん時間 × ごはん作り



働いている、忙しママを応援する講座です。
お子さんがごはんを作っている間に、お母さんは
ボディコンディショニングでこころも体もリラックス♥
その後、お子さんが作ったごはんを一緒にいただきます♪



8 / 25 土

10:30~13:30
(受付 10:00~)

開催場所は、
プラザおでっ
です。

おみやげ
あり

参加費
無料

- * 講師 : 佐藤 満子さん (料理研究家)
中田 幸恵さん (コンディショニングインストラクター)
- * 対象 : 働いている母親 (母子家庭優先) と
小学1~3年生の女子・男子
※子ども2人 (きょうだい) の参加もできます。
ただし、2人とも小学1~3年生の場合に限ります。
- * 定員 : 10組
- * 託児 : 無料 6ヵ月~未就学児・定員5名まで
*要申込
- * 申し込み : 7/18 (水) 10:00~ 8/8 (水) 17:00
電話 (019-604-3303) で受付。
その後、抽選により決定!

メニューなど
詳しくは裏面を
ご覧ください。



LUNCH MENU

(予定)

- ・ ツナコーンドリア
- ・ ウィナーとトマトのスクランブルエッグ
- ・ ミルクとオレンジのゼリー

* メニューでは、卵、牛乳、果物を使用します。

* この料理教室では、IH クッキングヒーターを使用します。



- 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。
(上記のメニューをご確認ください)
- お申込時にいただく住所、氏名、電話番号等の個人情報は、受講者（キャンセル待ち者）名簿の作成および必要な連絡以外の目的に使用することはありません。
- 受講者へのアンケート結果など統計処理したデータについては、お名前が特定されない形で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に提供します。
- 講座記録およびホームページ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。
- 専用の無料駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。



【お申込み・お問い合わせ】
もりおか女性センター

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5階
TEL 019-604-3303 FAX 050-2013-4750
指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて
HP：http://mjc.sankaku-npo.jp/

