

キッチンから笑顔 😊

子どものための地球に優しいクッキング体験&シンママのリラックスタイム

子どもの食事づくりワークショップ

母親のためのリラックス講座



過去の様子

9/7 土

時間
10:30~13:30



会場:プラザおでって5階
もりおか女性センター生活アトリエ
内容:環境に配慮したクッキング

会場:プラザおでって3階
第1・第2会議室
内容:いすヨガ

対象・定員

シングルマザーとその子ども(小学校1~3年生)先着10組
※託児付(未就学児)先着3人



講師 小屋敷 由美子さん

【農園食堂おゆみ】代表。盛岡市在住。
無農薬・無化学肥料で野菜を育てながら講師として活動中。
昨年「ストアカ」のオンライン講師としてデビュー。オンライン講師の中から、異例の3か月目にして料理講師部門でTOP10入りを果たす。
いくつになっても夢を諦めず、やりたいことはかなえられる！をモットーに、日々悪戦苦闘しながら、最高の笑顔で過ごしている。
野菜と発酵・菌が大好きなちょっとマニアックな料理講師です。



講師 もりや ゆみこさん

50歳以上の女性のための少人数制ヨガ教室【ヨガスタジオOasis】代表
シニアヨガインストラクター
『できるが長く、笑顔が増える。』をモットーに県内外で活動中。
いすヨガは、椅子に座ったままで行うヨガです。
簡単な動きが多く呼吸に集中できて、終わった後は想像以上にすっきりリフレッシュ！
いつも頑張っている方達に、あなただけのための癒し時間をお届けします。

MENU

- ・チキンと野菜のクリームシチュー
- ・手焼きピザ
- ・スティック野菜
- ・お豆腐の月見団子アイス添え

お土産付き

を時間内で作ります。作り終わった後は一緒にランチ♪調理中はMCL菜園調理師専門学校の学生がアシスタントに入ります♪
母親は、子どもたちの料理時間の間、いすヨガでリラックスタイム&リフレッシュ♪

※食物アレルギーが心配な方は上記メニューをご確認ください
※講座の記録、HP掲載のため講座風景を撮影いたします。予めご了承ください。不都合のある方は事前にお申し出ください。

当日、子どもは中履き・エプロン・三角巾をご持参ください
お母さんは、動きやすい恰好と汗拭き用タオルをご持参ください

※受講申込時にお預かりする個人情報は受講者名簿の作成及び、必要な連絡以外の目的には使用いたしません

8月7日(水)10時から
先着順に受付



お申込はこちらから

お問い合わせ先

もりおか女性センター

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

主催：盛岡市、もりおか女性センター

共催：日本テトラパック株式会社

特定非営利活動法人全国女性会館協議会

協力：MCL菜園調理師専門学校



親子・子どもクッキングで
シングルペアレントを応援事業

