

父子でチャレンジ!

簡単☆今日の晩ごはん

平成27年 12月6日 (日) 午前10時30分~午後1時

くすのきプラザ 料理教室 希来里ビル5階

参加費: 無料

*但し材料費として
1人500円



子どもと一緒にごはんを作ろう。
料理を作るのが初めてでも大丈夫。
ご家庭でもすぐに作れる晩ごはんに、
父子で楽しくチャレンジしませんか。



メニュー



- ・ シュウマイ
- ・ わかめごはん
- ・ とり肉ときゅうりの和え物
- ・ もやしスープ



一汁二菜で
栄養もバッチリ。



むらかみ みほこ

講師: 村上三保子さん (料理講師、「こどもカフェ」主宰)

2010年より2才からの子ども料理教室「こどもカフェ」を開設し、母親と子どもが笑顔になる料理教室を実施。幼稚園等でもレッスンをを行い、ひと月50組以上の親子のレッスンを継続中。企業や飲食店主催イベントでも多数教室を開催。親子のコミュニケーションツールの一つとして、料理を取り入れることにより、より子育てが豊かになり、食卓が豊かになり、家庭が幸せになることを目的としたレッスンを実施中。



平成27年度 男性のための講座 父子でチャレンジ！簡単☆今日の晩ごはん

- 日 時：平成27年12月6日(日)午前10時30分～午後1時
- 会 場：くすのきプラザ 料理教室 希来里ビル5階
- 対象・定員：東大阪市在住の小学生と、男性保護者(祖父も可)
12組(1組につき子ども3人まで)
- 参加費：無料 *但し材料費として1人500円
- 持ち物：エプロン、三角巾、手ふき用ふきん
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人、ひとり300円
(申込先着順・11月29日(日)までに要予約)
- 申込方法：
ハガキ、FAX、メールに講座名「男性のための講座」、受講動機、住所、氏名(参加者全員)、電話番号、FAX番号、保育の有無(子どもの氏名・生年月日)等下記申込フォームにある必要事項を記入し、お申し込みください。イコーラムHPからも申込可能です。
- 申込締切：平成27年11月29日(日)必着
※申込多数の場合は抽選

【会場】くすのきプラザ 料理教室
(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル5F)



★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201 / Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL http://www.ikoramu.com

「父子でチャレンジ！簡単☆今日の晩ごはん」申込フォーム 東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

ふりがな			職 業	
保護者氏名			年 代	歳代
ふりがな			学 年	
子ども氏名			年 齢	歳
住 所				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)	
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)			
参加動機				
一時保育希望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	生年月日	年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207