

子どもがつくるお母さん応援メニュー

子ども料理教室&

参加者募集
無料

ママのリフレッシュ講座

働いている、忙しいママを応援する講座です。お子さんが料理をしている間、ママは別室でカラダを動かし、リフレッシュ！その後、お子さんが作ったごはんを一緒にいただきます。



【日時】 2019年 9月 15日(日) 10時~12時30分
(受付：9時30分から)

【会場】 新潟ユニソンプラザ (新潟市中央区上所2-2-2)

【対象】 働く母子世帯の母親と小学1~3年生の子ども

【定員】 8組 (要事前申込み・応募多数の場合は抽選・初めて参加する方優先)

★子ども料理教室★

簡単に調理できるメニューでお昼ごはんを作りながら、料理の基本を学びます。

【講師】 本間真弓さん
(管理栄養士・フードコーディネーター)

【持ち物】 エプロン・三角巾・上履き・手拭タオル



★ママのリラックス講座★

バランスボールでエクササイズ&ボディリメイクをします。

【講師】 内山麻理子さん (インストラクター)

【持ち物】 汗拭きタオル・飲み物

【服装】 動きやすい服装で、硬いGパン、スカート、ストッキングはご遠慮ください。エクササイズは裸足で行います。

【当日のメニュー】

- ★バターチキンカレー
- ★豆ときゅうりのサラダ
- ★デザート (お楽しみ!)



【申込方法】

電話・ファックス・メールでお申込みください(裏面に申込書あり)。

受付期間：8/13(火)~8/30(金)

*電話でのお申込みは、【平日】8:30~17:15・【土日祝日】9:00~17:00 でお願ひします。

【一時保育】

要予約。生後6か月以上、未就学児までのお子さん。

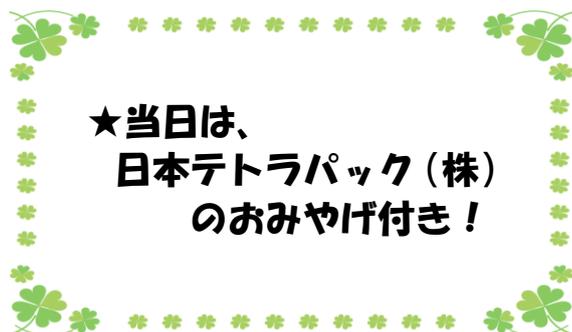
協力費：子ども1人につき200円。保育申込締切：8/30(金)

主催：(公財)新潟県女性財団 共催：全国女性会館協議会・日本テトラパック(株)

参加申込書

| | | | | |
|----------------|--|------------|-----|--------------|
| | お名前・ふりがな | 学年 (年齢) | 性別 | 食物アレルギーの有無 |
| 保護者 | | | | なし・ある () |
| お子さん | | | | なし・ある () |
| お子さん | | | | なし・ある () |
| 住所 | 〒 _____ | | | |
| 電話番号 | | | | |
| 保育希望 する・しない | 【希望する場合】 | | 月年齢 | 食物アレルギーの有無 |
| | お子さんの名前 <small>ふりがな</small> | | | なし ある () |
| | お子さんの名前 <small>ふりがな</small> | | 月年齢 | 食物アレルギーの有無 |
| | | | | なし ある () |
| その他 | 【食物アレルギー以外で、主催者側で配慮が必要な事項がございましたらご記入ください。】 | | | |

- 食物アレルギーのある方は、必ずメニューをご確認ください。個別の対応は、しておりません。
- 当日は、お子さんのケガに備え、保険に加入いたします。(保険費用は、主催者が負担します。)
- 講座のお申込みにあたってお預かりした個人情報、当事業以外では使用しません。
- 参加者へのアンケート結果は、統計処理した上で、共催者である全国女性会館協議会及び日本テトラパック(株)に提供します。
- 講座記録及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。あらかじめご了承願います。不都合のある方は事前にお申し出ください。



【お申込み・お問い合わせ先】
 公益財団法人 新潟県女性財団
 〒950-0994
 新潟市中央区上所2-2-2
 新潟ユニソンプラザ2階/新潟県女性センター
 電話：025-285-6610
 FAX：025-285-6630
 E-mail：npwf@npwf.jp