

7/29(土)
10時~12時
各回10組
¥6,600-

子育て支援講座



身体に優しい
副菜&おやつレシピプレゼント!

◆講座概要◆

仕事に子育てにと忙しいお父さん、お母さんを対象に炊飯器でつくる鶏大根をはじめ、ポテトサラダ、温泉卵、オープンオムレツ、もやしのゆかり和えなど簡単で美味しい副菜の作り方、栄養バランスの良い食事作りをお伝えします! ます!

お申し込みは、
mukonoa1@mukogawa-ua.c.jpまで、
「件名：5月20日お申込み」と氏名をお送りください。
折り返し、必要事項のお伺いでメールを返信いたします。



◆幼児のご家族

お父さんが調理実習に参加します。
お母さんとお子さんがプレイルームで
遊んでお待ちいただきます。



◆小学生のご家族

お父さん又はお母さんと一緒に調理実習していただけます。実習に参加できる大人の方は
お父さん又はお母さんのどちらかとなります。
実習に参加されない方は、実習見学又は、PCルームでお待ちいただくことができます。



お食事は、ご家族揃ってどうぞ。



親子2名での参加も大歓迎です。

PC利用の他、読書など
お好きにお過ごし下さい

◆お子さんが2名以上ご参加の場合

お二人とも実習に参加することができます。その場合でも必ず保護者の方1名と一緒に調理
実習へご参加ください。

また4名ご家族でご参加の場合、実習参加に関わらず受講料に追加500円(食材費分)が必要とな
ります。