

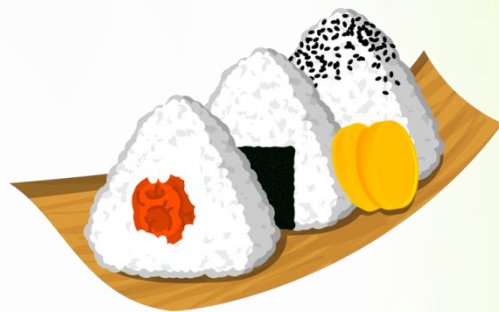


育休中に学んでおきたい 働くママのための 食育講座

＊講座が終わってすぐに実践できる食事の工夫をお伝えします＊

こんな方はぜひご参加ください！

- 毎日忙しくてごはんを作るのが大変
- 料理が苦手
- 朝ごはんを作る時間がない
- 夕食前におやつを与えてしまう
- 簡単においしいごはんを作りたい
- 子どもには元気に大きくなってほしい



働くママのために
日曜早朝オンライン講座新設！

＊講義概要

日程：

- ①働くママのための食事の基本
- ②働くママのための朝ごはんの話
- ③子どもがつくる料理の話

定員：8名

受講費：各回 3,000円

申込：各5日前まで

12:30-14:00

京都テルサ

4月13日(金)

5月9日(水)

6月14日(木)

5:30-7:00

オンライン

4月15日(日)

5月20日(日)

6月10日(日)

内容：

子どもの食事についての考え方
おすすめ簡単メニュー
仕事と育児の両立のコツ 他

＊オンライン講座：スマホ・PCから誰でも簡単に参加できるZOOMを使用します。
詳しくはお問い合わせください。

場所：京都府男女共同参画センター
らら京都「交流コーナー」
京都市南区東九条下殿田町70
京都テルサ東館2階



お申し込みフォーム

＊お申し込み・お問い合わせ＊

sakura工房 小林エリ (布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師)

電話：090-1918-5421

メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

H P：<http://sakura-koubou.net/>

