

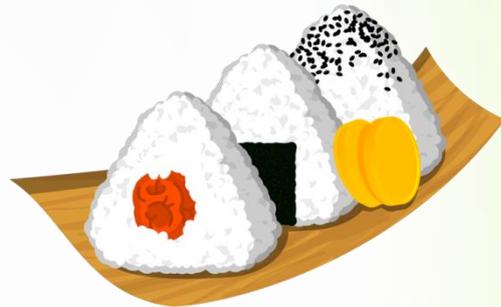


育休中に学んでおきたい 働くママのための 食育講座

＊毎日のごはん作りをもっと簡単に！もっと楽しく！＊

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



働くママに大好評！
早朝オンライン講座！

＊テーマ＊

日程：

①子どもがつくる料理の話

②働くママのためのおやつの話

③朝ごはん：パンと牛乳？ごはんのみそ汁？

12:30-14:00

京都テルサ

7月19日(木)

8月30日(木)

9月20日(木)

5:30-7:00

オンライン

7月14日(土)

8月11日(土)

9月8日(土)

定員：8名

受講費：各回 3,000円

申込：各5日前まで

帰ってすぐに作れる簡単メニュー
仕事と育児の両立のコツ 等、
わかりやすくお伝えします！

＊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 (食育指導士・看護師・時間マネジメントコーチ)

電話：090-1918-5421

メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

H P：http://sakura-koubou.net/

