

まかせてね！ ママが喜ぶ満点ごはん。

～ママはゆっくりリラックス～

「仕事」に「家事」「育児」、
毎日全力でがんばっているおかあさんのために
子どもたちだけでごはんづくりに挑戦します。
お母さんたちは日頃の疲れを癒すリラクゼーションタイム。
みんな笑顔になる、働くお母さん応援プログラムです

参加費無料!!

～対象～

働くママと
小学校高学年のお子様

15 組

キッズは ～調理室でお料理～

～menu～

トマトピラフ
リンゴとバナナのトンかつ
コーンクリームスープ
牛乳寒天

講師 工藤八重子さん
(家庭料理愛好家)

※子どもさんは
エプロン、三角巾、上履をご持参ください。
※食材に、卵、乳製品、豚肉を使用します。
※食物アレルギーをお持ちの方は
メニューをご確認ください。
(ご参加いただけない場合があります。)

ママは ～和室でアロママッサージ～

癒しのセルフマッサージ

講師 小松るみ子さん

(ハワイアンリラクゼーション「ロミロミ」
オーナーセラピスト)

※お母さんはひざから下を出せる
動きやすい服装でおいでください。
※フェイスタオル1枚、飲料をご持参ください。

日時：**11** 月 **23** 日 **(祝・木)** 10:30～

場所：**センタース調理室**

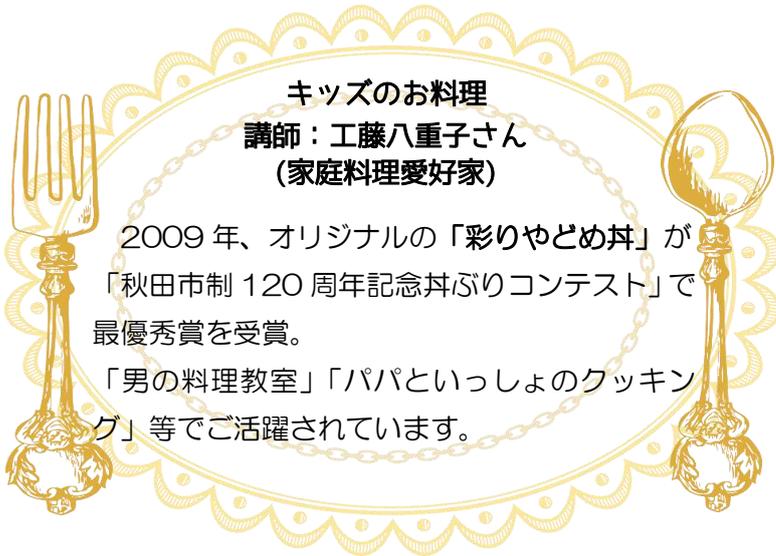
〒010-8560 秋田市山王1丁目1-1 (秋田市役所3階)

主催：秋田県中央男女共同参画センター
共催：特定非営利活動法人 全国女性会館協議会
日本テトラパック株式会社

検索

秋田県中央男女共同参画センター

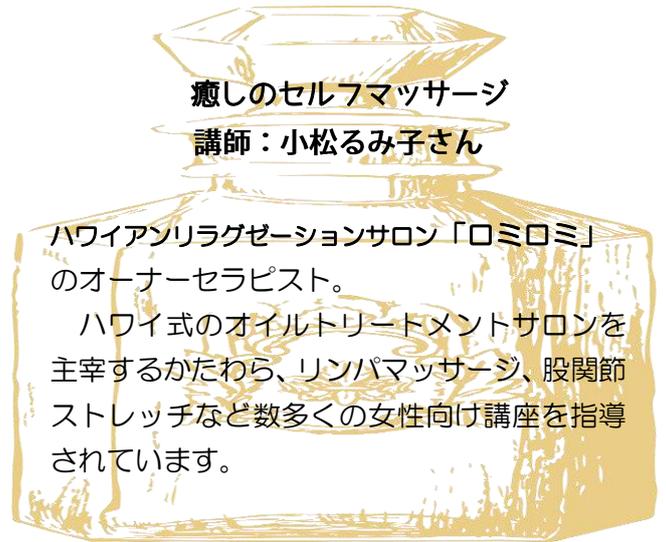
～講師紹介～



キッズのお料理
講師：工藤八重子さん
(家庭料理愛好家)

2009年、オリジナルの「彩りやどめ丼」が「秋田市制120周年記念丼ぶりコンテスト」で最優秀賞を受賞。

「男の料理教室」「パパといっしょのクッキング」等でご活躍されています。



癒しのセルフマッサージ
講師：小松るみ子さん

ハワイアンリラグゼーションサロン「ロミロミ」のオーナーセラピスト。

ハワイ式のオイルトリートメントサロンを主宰するかたわら、リンパマッサージ、股関節ストレッチなど数多くの女性向け講座を指導されています。

参加申込内容 就学前のお子さんは、おかあさんと一緒にどうぞ！

おかあさんの氏名	ふりがな		食物アレルギーの有無
		()歳	有() 無()
お子さんの氏名	ふりがな		食物アレルギーの有無
		()歳	有() 無()
お子さんの氏名	ふりがな		食物アレルギーの有無
		()歳	有() 無()
住所	〒		
電話番号	()		
撮影許可の有無	<p>どちらかを○で囲んでください</p> <p>撮影を許可する 撮影を許可しない</p> <p>※当日は、受講者の楽しそうな表情を撮影します。写真は『テトラパック』のfacebookページや広告用資料に記載される可能性があります。</p>		

◆お◆申◆込◆方◆法◆

TEL 018(836)7853 FAX 018(836)7854 メール E-mail: akitawmc@alpha.ocn.ne.jp

※FAX・E-mailでのお申込みには、こちらからご連絡をいたします。
申し込み後、3日を過ぎても連絡がない場合は、必ず電話でお問合せください。



メールは
こちらから
アクセス

～お問合せは～

秋田県中央男女共同参画センター ハーモニープラザ まで
(アトリオン6F)

TEL: 018-836-7853 FAX: 018-836-7854

HP: <http://akitawmc.com/>