

京都テルサにて

同じ内容で
オンライン開催



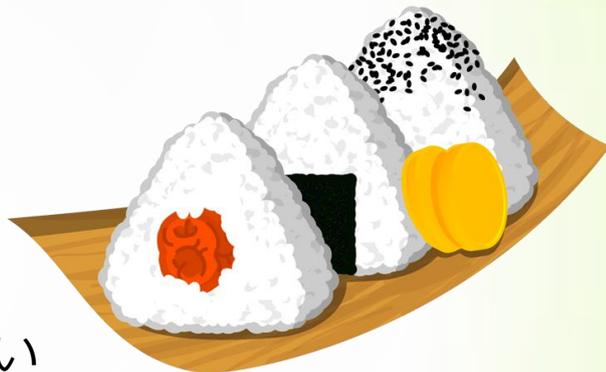
育休中に学んでおきたい (託児付) 働くママのための

食育講座

＊講座が終わってすぐに実践したくな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



＊講義概要

日程：各12:30-14:00

①働くママのための食事の基本

②子どもがつくる料理の話

③働くママのための朝ごはんの話

京都テルサ

1月18日(木)

2月21日(水)

3月7日(水)

オンライン

1月22日(月)

2月22日(木)

3月8日(木)

定員：8名

受講費：各回 3,000円

申込：各5日前まで

保育：無料(6ヶ月～就学前のお子様)

申し込みは14日前まで

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・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/>

