

シングルママ応援&子どもクッキング

マ

マ

はひとやすみ

ごはんはまかせて！

エシカル※クッキングに

ちょうせん

挑戦してみよう！

エシカル・・・かんきょう環境や人にやさしいとりくみのこと。

子どもたちのクッキング中は、
お母さんは相談や、シングルマザー同士交流しながらリラックスタイム。
料理が出来たら、子どもと合流して楽しくランチしましょう。

日時 8月24日(日) 10:00~13:30

会場 さんぴーの出雲(出雲市中野美保南2丁目15)

対象 シングルマザーとその子ども(小学生)





定員 先着8組程度 (未就学のお子さんには、無料の託児があります。)

参加費 無料 <日本テトラパック株式会社さんからのお土産もあります！>

母親プログラム(予定)

- ・助産師、ファイナンシャルプランナー等の専門家による、困っていること・悩み事の相談会
- ・女性同士のつながりを深める交流会(飲みものつき)

クッキングメニュー(予定)

- ご飯 
- おから入りハンバーグ(トマトソース) 
- 具たくさんミルクスープ 
- バナナスムージー 

当日のプログラムや、お申し込みは、裏面をチェック！

注意事項

- 食物アレルギーが心配な方は、メニューをご確認ください。
- 講座の記録、HP掲載のために写真を撮影します。あらかじめご了承ください。不都合のある方は事前にご連絡ください。
- そのほか、主催者側に配慮してほしいことがあれば、お知らせください。

当日プログラム

受付の後、親子は各会場に分かれ、別プログラムを行います。

10:00

● おとなプログラム@和室

「シングルママのためのリラックス相談&交流タイム」県内で、シングルマザーの支援を行う「しんぐるまざあず・ふぉーらむ出雲(島根)」の進行により、交流を通じて、普段の心配や困りごとについての相談を共有し、女性同士のつながりを深めます。

● 子どもプログラム@調理実習室

子どもたちだけで、地元の食材を無駄なく使った、環境にも優しいエコクッキングに挑戦してみよう! 初めて料理をするお子さんも大歓迎。ユニークな講師の、楽しい講座で、ママのために料理を振る舞おう!

12:00

● 共通プログラム@調理実習室

親子で合流し、子ども達がつくった料理をみんなで食べながら交流、意見交換をします。

※食事の後の片付けは、子どもたちが行います。

片付け後 解散(13:30頃予定)です。

13:30

おとなプログラム進行:しんぐるまざあず・ふぉーらむ出雲(島根)

ひとりで子育てをしている親の居場所として、平成22年に発足。参加者や会員が徐々に増え、現在は出雲、益田地区を中心にほぼ隔月で交流相談会、セミナー等を開催し、親子がリフレッシュできる時間を提供している。助産師、ファイナンシャルプランナーといった専門家や、シングルマザーの先輩によるメール相談も随時行い、シングル女性の生活や子育てを多方面からサポートしている。

子どもプログラム講師紹介:園山 咲子 さん

「笑いのスパイスで食育を!」をキャッチフレーズに、小学生向けの「おやつでサイエンス」や料理初心者向けの「おかしなお菓子教室」、外国の方々との交流を深める「食で多文化共生」、そして食に関する「消費者教育」など、多彩なプログラムを展開する、自称キテレツ管理栄養士。



託児

● 先着5名(6ヶ月から未就学児)、保育料:無料 ※希望者には、おって準備物等をご案内いたします。

会場:さんぴーの出雲

二次元コードから、Googleマップで会場の場所をご確認いただけます。



国道9号線でお越しの場合

- ① 中野美保の信号(マクドナルドが目印)を南に
- ② ジョイフル出雲大津店の奥の信号を右折
- ③ 日本料理「登わ」の手前を右折し、突き当たりを右に曲がると見えます。

国道184号線(市役所の前の道)でお越しの場合

- ① 出雲商工会館前の信号を北に
- ② ジョイフル出雲大津店の手前の信号を左折
- ③ 日本料理「登わ」の手前を右折し、突き当たりを右に曲がると見えます。

問合せ・申込先

公益財団法人しまね女性センター 担当 小川
住所:〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4 TEL:0854-84-5514

参加お申し込みは、
下記二次元コードから!



申込締切りは、

8/12(火)まで