



パパママ  
選択OK

# リフレッシュ & 親子 ワークショップ

2講座  
同時進行  
します

9/17(日)

ピラティス&  
親子料理体験

11/19(日)

アロマスプレー作り  
&アート体験

パパママ  
逆でもOK

	9/17(日)	11/19(日)
ママが 1人で参加	ピラティス	アロマスプレー作り
パパと子どもが 一緒に ワークショップ	親子料理体験	アート体験

料金 2500 円/日

1家族の参加料・材料費込

※託児料金は含みません

2講座同時進行

## お子さまの参加と託児

3歳以上のお子さまは講座に参加いただけます。  
2歳以下のお子さまに関しては基本的に託児をお願いして  
おりますが、参加希望の方はお問合せください。

[託児料金] 0~1歳……1000円 2歳………500円

※託児ご希望の方は企画実施日の10日前までにお知らせください

家族みなでご参加下さい

※パパママの代わりにおじいちゃん、おばあちゃんのご参加もOKです

主催:ごはんとからだ

後援:福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)

■企画問合せ・申込み

E-mail:gohantokarada@gmail.com

# ゆっくりと日頃の育児や家事の疲れを癒す「リフレッシュ講座」と 親子で一緒に楽しめる「ワークショップ」。 ご夫婦が子連れで参加できる講座です。

**実施会場** 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス  
福岡市南区高宮3-3-1 (西鉄天神大牟田「高宮駅」西口すぐ)

**集合場所** 9/17…料理実習室、11/19…和室

**対象** ご夫婦+お子さま(お子さまは2名まで同料金)

**時間** 9/17…10時30分～13時、11/19…10時30分～12時  
(各回ともに10時～受付)

**応募数** 9/17…8家族、11/19…15家族

## ピラティス

講師/加藤恵美

簡単なピラティスを体験し、心と体のリフレッシュを図ります。



## 料理体験

講師/高月佑果

パパとお子さまで「鮭のちらし寿司風」・「魚のつみれ汁」を作ります。



## アロマスプレー作り

講師/深見ともこ

タッチング体験や好きなオイルを選んで、オリジナルのスプレー作りを行います。



## アート体験

講師/杉浦はるな

パパとお子さまで、オリジナルクリスマスリースを作ります。



申込はLINEで！

キャンセル  
が出た場合も  
LINEで  
お知らせします



LINE登録

現在の予約状況をご確認

好きな日程を送信



<企画・主催・問合せ>ごはんとからだ  
■企画問合せはメールやTELでも  
E-mail [gohantokarada@gmail.com](mailto:gohantokarada@gmail.com)  
TEL 090-8838-3287(桑野)

※体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。