



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

9/15(日)

ピラティス&
親子料理体験

11/17(日)

クリスマスリース作り
&親子料理体験

パパママ
逆でもOK

	9/15(日)	11/17(日)
ママが 1人で参加	ピラティス	クリスマス リース作り
パパと子どもが 一緒に ワークショップ	親子料理体験	親子料理体験

料金 3000 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】 0~2歳……1000円 3歳以上……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:こはんとからだ

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 料理実習室

対象 ご夫婦+お子さま(お子さまは2名まで同料金)

時間 10時30分～13時(各回ともに10時～受付)

応募数 各回8家族

9/15の講座内容

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「ミートソーススパゲティ」「ミモザサラダ」「メレンゲケーキ」を作ります。

11/17の講座内容

クリスマスリース作り 講師/杉浦はるな

松ぼっくりや可愛いアレンジメント素材で、オリジナルクリスマスリースを作ります。

料理体験 講師/上野綾乃

パパとお子さまで「パリパリチキン入りのおにぎらず」「温野菜とディップ」「米粉で作る蒸しパン」を作ります。

料理体験の内容は変更する場合があります

申込はLINEで！



LINE登録

▼
現在の予約状況をご確認

▼
好きな日程を送信

キャンセル
が出た場合も
LINEで
お知らせします



<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
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。