

座学(子育てヒント)



実践(炊飯器料理)



こどもと一緒に!

お父さんのための 時短メシ



お父さん限定

スキルアップ

講座

全3回連続講座 炊飯器を使った料理で時短! 簡単! 失敗しにくい!

日 時	第1回	第2回	第3回
	2024年9月8日(日) 10:00~12:00(受付9:50~)	2024年10月14日(月・祝) 10:00~12:00(受付9:50~)	2024年11月17日(日) 10:00~12:00(受付9:50~)
講座内容	炊飯器料理の魅力 かていかや Hitoshi	子どものできた!を増やすポイント 小倉有可里 国際モンテッソーリ教師 株式会社 SUKI HUG 代表取締役	笑顔で仕事と子育てを 両立するヒント 小林 洋子 NPO法人まちのおやこテーブル理事長
炊飯器メニュー (予定)	鶏チャーシュー丼 & 蒸し野菜	トマトペンネ & ポテトサラダ	パンプリン & スイートポテト
受講対象者	お父さん+お子さん(2~6歳)	お父さん+お子さん(2~6歳)	お父さん+お子さん(2~6歳)

※親子で笑顔のヒントや炊飯器レシピ掲載の冊子「家事は最高のおやこ時間」プレゼント ※毎回作った料理をお持ち帰りいただけます。※アレルギー対応はしていません。

開催場所

ウェルファーム杉並 3階「第3教室・消費生活学習室」 杉並区天沼3丁目19番16号

受講対象者... 原則として杉並区在住・在勤・在学のお父さんと 未就学児1名(2~6歳)

定員... 12組(先着順)全3回参加可能な方優先

参加費... 全3回 3,000円/組(教材費、材料費、保険料込み)

受付開始日... 2024年8月1日(木)

申込... 杉並区民生生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

お問い合わせ TEL: 03-5307-0347(平日8:30~17:00)

Email: danjo-t@city.suginami.lg.jp

①講座名「お父さんのための時短メシ」②お父さんとお子さんの氏名(ふりがな)・住所・電話番号
③区内在住・在勤・在学を明記 ④お父さんの年代とお子さんの年齢 ⑤託児希望者はお子さんの
名前・月齢・性別をご連絡ください。

持ち物... エプロン、三角巾、食器用布巾、持ち帰り用容器

託児申込... 7ヶ月~1歳の託児あり

(事前申込制・定員あり・申込順 ※申込締切日8月29日(木))

炊飯器で料理ができるんです



料理指導(全3回) かていかや Hitoshi

主催 杉並区

企画運営 NPO法人まちのおやこテーブル <https://machinooyako.com>

まちのおやこテーブル
についてはこちら ▶

