



# キッズクッキング&ママリラックス

子どもがキッズクッキングをしているあいだ、  
お母さんはボディワークでこころとからだをリラックス！  
お昼は子どもが作った料理と一緒にいただきますよう

8月19日(土)  
10:00~13:00

## for キッズ

準備から片付けまで

### ひとりでできる ごはん作り

講師 小寺 純子 尼崎在宅栄養士会

#### ●●メニュー●●

ホタテ入り花しゅうまい

中華豆乳スープ

パプリカとコーンのサラダ

ごはん

季節のフルーツ



## for ママ

### ボディワーク こころとからだの リラクゼーション

講師 栗岡 多恵子

Brisa 主宰

アロマの香りに癒されながら  
仕事と子育てに疲れたからだを  
リフレッシュしましょう

- 会場 尼崎市女性センター・トレピエ フィットネスルーム&料理教室
- 対象 現在働いている母親と子ども(小学生) ※母子家庭優先枠あり
- 定員 15組
- 参加費 無料
- 一時保育 無料 要予約 1歳以上就学前児 12人
- 申込み 裏面の参加申込み書に必要事項を記入の上、FAXか郵送、またはご持参ください  
申込み締切り 7月28日(金) ※応募者多数の場合は、抽選

■ 共催 特定非営利活動法人全国女性会館協議会 日本テトラパック株式会社

■ お問い合わせ 尼崎市女性センター・トレピエ

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1

Tel 06-6436-6331 Fax 06-6436-5757

■ 阪急電車 武庫之荘駅南出口から南へ200m 交差点「女性センター前」の角

■ 阪神バス 15、43、43-2、47、47-2、49番「北図書館前」から北へ80m

\* 駐車場はありません

\* 女性センターは、全館禁煙です

