

佐世保市子育てアイデア実現化事業

## 「ママと子どものかけこみ寺」

～簡単料理とアレルギーおやつ調理実習～

家事に育児に仕事、子育て中の忙しいママでも、簡単に手軽に食べられる料理、アレルギー対応のおやつや離乳食作りを体験してみませんか？

同じ悩みを持つママ同士でお話しましょう。

助産師、社会福祉士、管理栄養士のアドバイスもあります。

第一回：12月16日(日)10時～12時 簡単料理と離乳食の調理

第二回：1月27日(日)10時～12時 アレルギー対応(小麦・牛乳・卵不使用)おやつ作り

第三回：2月(日時未定) 食事にもおやつにもなる簡単料理の調理

※内容はすべて異なります。

申込み：電話かメールでお願いします。※予約が必要です 先着 10 組

参加費：無料

会 場：広田地区公民館

(〒859-3224 佐世保市重尾町 63)

託児室はありませんが、調理室横に控室があります。詳細はご相談ください。

[申込み・お問合せ先]

平野真理

電 話 090-5712-6012

E-mail hiranokjm@yahoo.co.jp



佐世保市  
子育て応援