

参加無料
親子de参加

働く母親応援！

手づくりランチ&
おみやげ付

子どもが自分でできるクッキング

母親対象

ココロとカラダに気づくヨガ

働いているお母さんにとって、お子さんが自分でお料理をつくれるようになると、大助かり！
お子さんがお料理をしている間、お母さんはヨガでリフレッシュ&セルフメンテナンス！
ランチは野菜たっぷり・天然だしのお子さんが作ったお料理と一緒に食べましょう。

for
KIDS

子どもが自分でできるクッキング

講師

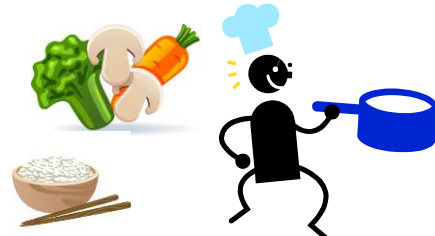
SONAKAの会

料理の準備からお片付けまで、楽しくクッキングを体験します。
自分が作ったお料理をお母さんと一緒に食べましょう！

<メニュー>ひじきのまぜごはん

お野菜たっぷりとり肉のホイルむし

だし活！すまし汁 ほか（予定）



for
MOTHER

ココロとカラダに気づくヨガ

講師

溝部 結子 さん
(YOGA結 主宰)



家事や子育て、仕事と毎日頑張っている息つく間もないと感じていませんか。
今日はリラックス&セルフメンテナンスデー！ヨガを体験してヨガの後は、
子どもたちが作ってくれたごはんと一緒に食べて、ゆっくり会話も楽しみま
しょう。もちろん、後片付けは子どもたちだけで行います。



日時 **6/7 (日)** 10時～13時30分

- ◆会場 アピオあおもり（青森市中央3丁目17-1） 調理実習室・工作室・小研修室1
- ◆対象 現在働いている母親と小学1～3年生の児童
- ◆定員 10組
- ◆託児 あり（1歳半～未就学児）5人／無料 ※申込時要予約
- ◆集合 当日は午前9時50分まで親子で1階工作室へお入りください
- ◆持ち物 お子さま：上履き（スリッパ厳禁）エプロン・三角巾
母親：ヨガマット（大きめのバスタオル）・スポーツタオル
- ◆申込 E-mail、FAX、電話、来館のいずれか（裏面参照）
- ◆申込み締切 5月15日（金）

※申込み多数の場合は、抽選となります。選考結果は5月25日までに応募者全員にお知らせします。

- ◆注意事項 食材に、大豆製品を使用します。

食物アレルギーのある方はご参加いただけない場合があります。