

ま

ま

ぱ

ぱ

集

合

かんたん×おいしい 子育てごはん

～おうちごはんを楽しく～

9/12(金) 9/26(金) 10:00～11:30

全2回連続講座

毎回1品実習します

乳幼児期に特に大切な「生活リズム」と「食習慣」をどう整えよう？
そんな話をしながら、かんたんでおいしいごはん作りをしましょう！



9/12(金)
第1回

バランスの良い食事
は野菜が決め手

.....

何をどれだけ

食べたらいいの？

実習：ひとつ鍋の
蒸し肉団子



9/26(金)
第2回

うれしいおやつも
1回の食事

.....

家にある材料で

実習：蒸しパン



対 象 : 乳幼児を持つ保護者
場 所 : 生涯学習センター 3F 食文化研修室
定 員 : 18人(応募多数の場合は抽選)
託 児 : あり 無料 1歳以上の乳幼児 定員6人

※申し込み時に希望の有無を明記 1歳未満のお子さまはお問い合わせください

費 用 : 各回500円 (資料代、試食代として)

持ち物 : 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、マスク

★申込み・問合せ★

千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

TEL : 043-207-5820 E-mail : manabi.kouza@ccllf.jp



申込みはこちら

申込締切
8/31(日)必着



●申込み方法：記載事項①～⑦を明記して、E-mailでお申込みください。

※記載事項

- ①講座名「かんたん×おいしい 子育てごはん」②住所 ③氏名(ふりがな)
④参加者の年齢 ⑤お子さんの年齢 ⑥電話番号 ⑦託児希望の有無

☆アレルギー等、気になることはメールでお問い合わせください。

※E-mailで

必要事項①～⑦を明記して、下記アドレスへ送信してください。

千葉市生涯学習センターのホームページからも申し込めます。

応募受理の連絡や抽選結果は、お申込みのアドレスあてに返信します。

携帯電話からお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。

4日過ぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。

【講座受付用メールアドレス】

E-mail：manabi.kouza@ccllf.jp

●申込み締切：8月31日(日)必着

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

●問合せ：千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

TEL 043-207-5820 FAX 043-207-5822

<交通>

○JR千葉駅から徒歩8分

○千葉モノレール千葉公園駅から徒歩5分



友の会について

「全国友の会」は1930年、ジャーナリストで教育者の羽仁もと子を中心に『婦人之友』の読者によって生まれました。海外も含め181友の会、約13,000人の会員がいます。

「千葉友の会」は、若葉区加曽利町に拠点を置き、千葉市を中心に房総半島一円に会員がいます。

羽仁もと子著作集を基に、親も子も基本的な生活（衣・食・住・時間）を大切にしたいと、乳幼児を持つ母の集まりや子どもの集まりをして学びあっています。また「予算のある家計簿」をつけ、子どもが笑顔で過ごせるような社会が広がることを願い活動しています。

●千葉友の会ホームページ <https://www.tibatomonokai.com/>

●全国友の会ホームページ <https://www.zentomo.jp/>