

# 講座案内

主催：熊本市男女共同参画センターはあもにい  
(はあもにい管理運営共同企業体)  
<http://www.harmony-mimoza.org/>

親子で



## 「パパとクッキング」 ママはリフレッシュヨガ



パパと子どもの料理教室。ママはその間、別室でヨガ  
でリフレッシュ！料理ができたらみなさんでどうぞ！



### 託児について

1歳6か月～就学前の  
お子さんを、専任のスタ  
ッフが幼児室でお預か  
りします。安心して受講  
してください。

利用は、おやつ代のみ  
100円。先着12名で  
す。

託児のお申し込み受付  
は、3月14日までで  
す。ご注意ください。

日 時：3月24日（日）10：00～13：00

- 内 容：①父と子の料理教室  
献立（予定）  
☆まどかずし（押し寿司）  
☆味噌汁  
☆ホウレン草のゴマ和え  
☆ミルクゼリー  
②ママ対象のヨガ教室



場 所：2F 食のアトリエにご集合ください。

講 師：熊本友の会 講師

定 員：小学生のいる親子 15組

参加費：1家族（3名）1500円

※子ども2名の場合、500円追加

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、ヨガは動きやす  
い服装でご参加ください。

3月5日（火）9:00～

お申し込み・お問い合わせ

熊本市男女共同参画センターはあもにい

電話 096-345-2550