

子供も食べられる♪

☆レベルアップ講習 VOL.1☆

# ガパオ風ライスをつくろう！

昨年10月にスタートした、いの☆ファミリー・サポート・センターはっぴいよりご案内です。  
おかげさまで登録会員数も徐々に増え、子育て中のママに「あっ！ファミサポやお？  
知っちゅうよ！」と言われることも・・・♪ ありがとうございます(^o^)  
まだ始まったばかりですが、これからも子育て中のお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんを応援し活動していきたいと思っています！どうぞよろしくお願いします。  
さて、実際に援助活動を行う際に食事を依頼されることもあるかと思ひます。  
そんなときに「何を作ったらいいんだろう？」と迷われる方も多いはず・・・。  
そこで今回、普段冷蔵庫にあるもので  
『簡単・おいしい・子供が喜ぶ料理』をみんなで一緒につくりませんか？  
援助活動に限らず、長～い夏の一品としても活用いただけたらと思います！  
ぜひお誘いあわせの上、お申し込みください。



★メニュー：ガパオ風ライス ・ みかんゼリー

★講師：一般社団法人ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ たのうえ 田上 きよこ 聖子さん

★日時：令和元年7月13日（土）10：00～12：30

★場所：すこやかセンター伊野1F 食生活改善教室・栄養実習室

★持ち物：米1合・エプロン・三角巾・飲み物・手拭きタオル

★参加費：500円 ★託児：あり（0才～小学低学年）

★定員：20名 **申し込み〆切：令和元年7月1日（月）** ※定員になり次第締め切ります

≪会員登録していなくても参加できます≫

日頃の子育てについても話しながら、楽しく過ごしませんか？

ファミサポに興味のある方、お待ちしております♪

“産後ドゥーラ”とは・・・  
産前産後の女性に寄り添い、  
母親と暮らしを支える専門家です

～お問い合わせ・お申し込み先～

いの☆ファミリー・サポート・センター

はっぴい

TEL:088-893-3810

TEL:080-2982-8108 (ファミサポ専用)

担当：竹本・青木