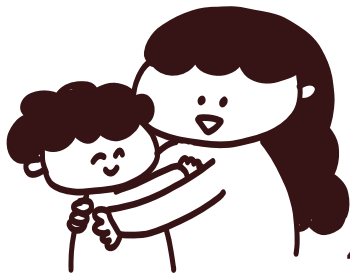




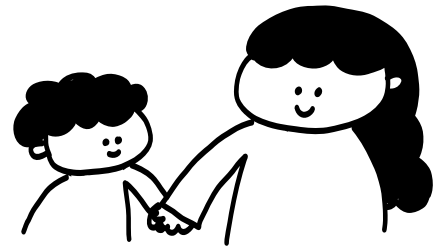
二俣川

2026年度

毎日のごはん作りどうして？ 先輩ママと 話してみよう♪



- ・ 食べてくれない
- ・ 作る時間がかかる
- ・ とり分けしたい
- ・ 食材の選び方 etc



4人子育て中(5~15歳)ママのちょっと笑えて
心がラクになる体験談を聞きながら、一緒に話をしてみよう

発酵を
味方に！

11.6 (金) 10:30-11:15

予 約：10月23日(金)10:00~

会 場：ひなたぼっこ研修室

定 員：6組

対 象：生後7カ月~1歳半のお子さんのママ



☆お話 発酵ごはんおやつ教室主宰 おかべまきさん☆

4人の子どもの毎日ごはんを、発酵を味方に、
普段の食材で作るアラフィフママ。
「ちゃんと作らなきゃ」ではなく、わが家に合うごはんを大切に。
自宅で発酵教室を開催中。
“自分と家族を大切にできる暮らし”の工夫を、
一緒に作って、食べて、話しています。



※お子さんを同伴される場合は保育がありませんので保護者の方がケガのないように見守りをお願いします
※諸事情により、変更・中止になる場合があります。随時、HP・Instagramでお知らせします

ひなたぼっこ

旭区地域子育て支援拠点

旭区二俣川1-67-4

二俣川駅徒歩7分

バス停清水ヶ丘団地徒歩1分

ご予約・お問合せはコチラまで

045-442-3886

受付時間：10:00~16:00 (火~土)



HPはコチラから

