



親子・子どもクッキングでシングルペアレントを応援事業

シングルマザーのための セルフケア講座 & 子ども料理教室

シングルマザーのためのセルフケア講座について

こころと身体を大切にできるセルフケア、自宅で続けるコツを伝授。
セルフケアのあとは参加者同士交流できる時間もあります。

講師：堀田彰恵さん(川崎市看護協会)

子どもクッキングについて

子どもたちが身近な食材を使って、食事の支度から片付けまでを
体験します。調理後は、親子で一緒にお食事タイムあり。

【メニュー】家にある材料で作る かんたん！栄養ピザ

講師：佐々木みずきさん(Clémentine)



令和6(2024)年

11月4日(月) 11:00 ~ 14:00

会場：高津市民館
対象：川崎市在住・在勤のシングルマザーとその子ども(小学校1~3年生)
※対象年齢以外に未就学児の兄弟姉妹がいる場合には、一時保育をご利用ください。
※対象年齢以外に小学校高学年の兄弟姉妹がいる場合には、一緒に参加いただけます。
※食物アレルギーのある方はご参加いただけません。
ホームページに記載のアレルギー表示をご確認の上お申し込みください。

定員：10組 20名程度(先着順)

参加費：無料

保育：あり・5名 ※保育の詳細は裏面をご覧ください。

申込方法 令和6(2024)年 10月10日(木) 10:00~ 受付開始

ホームページ申込フォームにて受付 詳細は裏面をご覧ください。

主催：高津区役所、川崎市男女共同参画センター(愛称：すくらむ21)

共催：全国女性会館協議会、日本テトラパック(株)

受講の流れ

～ 11:00 受付(料理室・高津市民館 11 階) ※受付後、スタッフの案内により親子で各会場に分かれます。

●おとな @体育室

- 11:10 ころと身体を大切にするセルフケア
- 12:10 参加者同士の交流・トークタイム
- 12:25 料理室へ移動

●お子さん @料理室

- 注意事項など聞いた後、調理開始!
- ※調理中はサポートスタッフも入ります。
- 火をつかわず生地からピザを作ります。

●ここからは、親子で一緒に @料理室

- 12:30 親子で食事タイム
- 13:10 片付け
- 13:25 リサイクルや食品ロス防止等の環境について考える時間
- 13:55 アンケート記入や感想交流
- 14:00 終了

おとな用の持ち物：ハンドタオル、上履き(スリッパ等)

お子さんの持ち物：上履き、エプロン、三角巾、ハンカチ、ハンドタオル ※持ち物はすべて記名をお願いします。

※講座記録およびホームページ等の掲載のため参加の様子を撮影させていただきます。撮影NGの方はお申込み時にお伝えください。

保育について

- ◆保育申し込み締め切り：10月28日(月)までに 要予約
- ◆先着5名(1歳～就学前まで)、保育料：無料
- ◆保育持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え

※持ち物はすべて記名をお願いします。



会場について

高津市民館

〒213-0001

川崎市高津区溝口 1-4-1 ノクティプラザ 2 11 階

TEL：044-814-7603

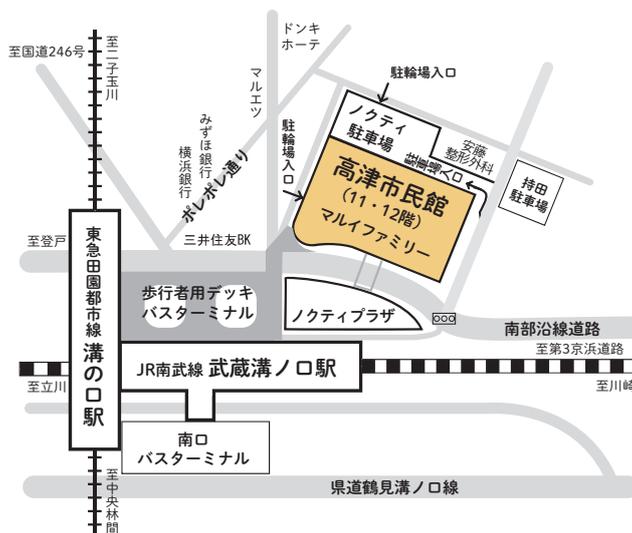
※JR南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩2分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩2分

受付・集合場所

高津市民館 料理室(11階)

※お子さんと一緒に受付をお願いします。



問合せ・申込み先

川崎市男女共同参画センター (愛称：すくらむ21)

所在地：〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1 TEL：044-813-0808 FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

すくらむ21

検索



【すくらむ21 個人情報保護方針】

すくらむ21では、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。受講者へのアンケート結果など統計処理したデータについては、共催者である全国女性会館協議会および日本テトラパックに提供します。

↑
上記コードから講座のお申込みページへアクセスできます。