

～こころもカラダもあつたまる～

クッキングカフェ

先輩ママの

おもてなしレシピ



年末年始に向けて、忙しい子育て中のママにもできる

簡単おもてなしクッキング講座です。

メニューは、キッシュ、コラーゲンたっぷりのスープと根菜のサラダです。

新米ママでも大丈夫！あなたのお得意メニューを増やせます。

作った後は、ランチタイム 

先輩ママと幼稚園のこと、小学校のことお話ししよう 

講師は、管理栄養士の秋田 美八子さんです。

島田市ペアレントサポーター/交流スペースいっぽ

代表 鈴木 美香さん・秋田 美八子さん・高杉 陽子さん

12/12 (火) 10:00～13:00

●受講料 400円 ●教材費 500円

●定員 12人 ●場所 しまだ楽習センター

お問合せ しまだ楽習センター（島田駅北口徒歩1分）0547-37-7376