

ママとベビーのための 温活・腸活レッスン

①平成 30 年 12 月 22 日 (土) 10~12 時 『みそ玉づくり』

みそづくりは意外とカンタン！日本人の腸にぴったりの、微生物を生きのまま摂る「腸活」に最適♪今回はお弁当のお供やひとりランチに最適なみそ玉を作ります。トッピング食材の工夫で身体もあつたまる温活になります(#^_^#)
アレルギーになりにくい国産指定大豆を使用。

②平成 31 年 1 月 19 日 (土) 10~12 時 『エッセンシャルオイルで風邪予防』

寒さと乾燥で風邪をひきやすい冬。赤ちゃんのいる室内では、なるべく安全なエッセンシャルオイルで快適に過ごしたいもの。
気になるアロマの選び方を学びながら自然の抗菌性を利用してついでに温活♪
気に入った香りのバスボムを作って、バスタイムを楽しんでくださいね～(*^▽^*)

③平成 31 年 2 月 2 日 (土) 10~12 時 『美味しくヘルシーおやつ作り』

栄養を考えて、おいしくて手軽に作れるおやつレシピが知りたい♪というママの声で実現しました。
自然素材を使ったオープン不要のシリアルナッツバーを作ります。

対 象 0 歳～1 歳の子どもとその母親 定員 各 10 組 20 人 (申込先着順)

材料費 各回 500 円

講 師 はなざき かつよ
花崎 勝代 子育て支援グループ ひーりんぐまむ代表 生活クラブ大阪ビオサポーター

持ち物 エプロン、バンダナまたは三角巾、ふきん

会 場 クレオ大阪南 (大阪市立男女共同参画センター南部館)

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33

TEL 06-6705-1100 FAX 06-6705-1140

Osaka Metro 谷町線「喜連瓜破」駅①号出口より、徒歩約 5 分

※お申し込みは、当館ホームページ・電話・FAX、または窓口へ

主催：子育て支援グループ ひーりんぐまむ 大阪市立男女共同参画センター南部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体 (南) (代表者  大阪市男女いきいき財団)

正式名称 (一社)大阪市男女共同参画のまち創生協会

F A X 申 込 書

クレオ大阪南



FAX:06-6705-1140

セミナー名	ママとベビーのための温活・腸活レッスン		
希望する回に☑ してください。	<input type="checkbox"/> 12月22日(土)	<input type="checkbox"/> 1月19日(土)	<input type="checkbox"/> 2月2日(土)
名前	ふりがな	性別	年齢
			歳
子どもの 名前	ふりがな	性別	年齢
			歳 ヶ月
住所	(〒 -)		
電話番号	- -	ファックス	☐電話番号に同じ
			- -

【申込方法】

- ◆ホームページ クレオ大阪ホームページ(<http://www.creo-osaka.or.jp>) 南部館の「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。
- ◆ファックス この用紙に必要な事項を記入のうえお申込みください。
返信用のファックス番号を必ずご記入ください。 用紙1枚につき1名の受付となります。
- ◆電話または窓口 受付時間は 9:30~21:30 です(休館日を除く)

【お申込・お問合せ】

クレオ大阪南 (大阪市立男女共同参画センター南部館)

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33

TEL 06-6705-1100 FAX 06-6705-1140

休館日:月曜日(祝休日を除く)・祝日の翌日(日曜日又は休日の場合を除く)



Osaka Metro 谷町線「喜連瓜破」駅下車
号出口から北西へ 徒歩約5分

《個人情報の取扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。