



はやね はやおき おいしいごはん

生活リズムを整えると気持ちのよい一日が過ごしたい…。
でも夕方台所に立つと、子どもがぐずぐず、ママはイライラ…
なんてことはありませんか？
ぱぱっとごはんできにこにこ親子になるヒントがいっぱい。
どなたでも、お気軽にご参加ください。

講習内容

- * 「はやね早起き」どうして大事？
- * 待たせない食事作りの工夫
～こんな「つくりおき」はいかが？～

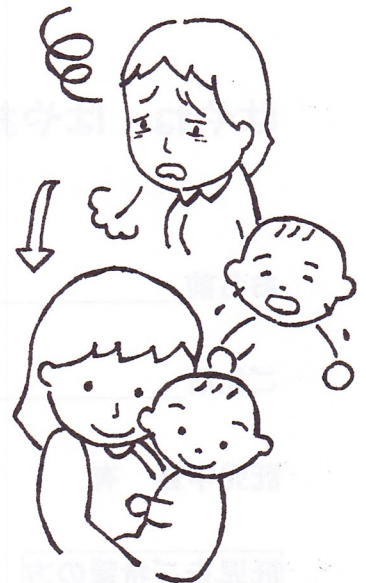
9月29日(木) 10時から11時30分
(受付 9時30分)

場所:小田公民館

(JR 尼崎から徒歩5分、ホップインアミング東側
建物北側に駐輪場あり。駐車場はありません。)

対象:就学前の子どもをもつお母さん

参加費:300円(資料代) 試食あります



☆託児あります:250円(先着順・予約制)
1歳6ヶ月以上のお子さんをお預かりします。(詳細は裏面に)

お申し込み・お問い合わせ

○西宮友の家 電話・fax 0798-46-3022
ホームページからもお申し込みください。

[西宮友の会](#)で検索

○片山 080-8539-0991

主催:西宮友の会甲子園方面

協賛:公益財団法人全国友の会振興財団

後援:尼崎市教育委員会

友の会とは・・・

「婦人之友」の愛読者が立ち上げた団体で、
西宮友の会は西宮市、**尼崎市**、芦屋市、伊丹市
宝塚市の会員が活動しています。

NHK情報番組「あさイチ」の番組企画にも
協力しています。

