



申込受付は 11 月11 日から!

12月3日(土)

10:00~12:30 (受付9:45)

会 場:勤労福祉会館料理室

(練馬区東大泉 5-40-36)

対 象:小学1~3年生と父親(男性保護者)

過去に同様の講座に参加したことの無い方

講 師:濵 文子さん (はまぁず代表)

費 用: 1 組 1,000 円 (材料費)

持ち物:エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具

1 & の牛乳などの空き容器 1 パック分

定 員:8組(2人1組)(先着順)

申 込:下記①~⑤を、電話または FAX、電子メールで

えーる事業担当までお申込みください。

①講座名 ②参加者全員(2名)の氏名(ふりがな)

③お子さんの学年 ④電話番号 ⑤アレルギーの有無



## 申込み・問合せ

練馬区立男女共同参画センター えーる



電話 03-3996-9007 FAX 03-3996-9010

メール oubo@nerima-yell.com 〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

注意:メールでお申込し5日を過ぎても受付した旨の 連絡がない場合は、再度ご連絡ください。





えーるHP

申込フォーム



# **♪**ごはんで!?クリスマスケーキ



















#### 〈食材〉

のり たまご ハム チーズ ツナ缶 ウィンナー サラダチキン マッシュポテト (牛乳入り) カニカマ ブロッコリー きゅうり 大葉 海苔 など

#### 〈味付け〉

すしのこ マヨネーズ しょうゆ 塩 砂糖 ふりかけ各種

※アレルギーのある方は、 食材をご確認のうえ、お申込み下さい。

### 【講師プロフィール】

文子さん (「はまぁず」代表)

豊玉地区の民生児童委員。パワーアップカレッジねりま (現つながるカレッジねりま) 8期卒業生3名で「はまぁず」 を設立し代表を務める。 2018年~2020年、練馬区やさ しいまちづくり支援事業団体に選定され活動する。

#### ~はまぁずの主な活動~

- ・毎 日 朝のラジオ体操
- ・月1回 ちくちく教室(裁縫)
- ・月2回 高齢者へのお弁当づくりと配達
- ・月2回 中新井公園での花壇づくり

#### 参加される方へのお願い

- 発熱、せきなど体調が悪い場合は参加をお控え下さい。
- ・必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ・参加前後の手洗い、消毒のご協力をお願いいたします。
- コロナの感染状況によって開催を中止する場合があります。