

お父さんと一緒に ほっこり時間！

～チョコムース作りとハンドマッサージ～



日時

12月7日(土) 13:00～16:00
(受付 12:45～)

会場

石神井公園区民交流センター2階
調理実習室

対象

小学1～3年生と父親(男性保護者)

講師

- ・千葉 さよ子 さん
(らぼ・ときめき 主宰)
- ・石倉 さや さん
(美容メンタルサロンLINON 代表)

定員

12組(1組2名 計24名) 先着順

費用

1組500円

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル



申込方法

えーるホームページ「申込フォーム」からお申込みください。

申込フォーム



受付 10/21(月)から！

<https://nerima-yell.com/eventform>

※お申込みから5日過ぎても受付した旨のメールが届かない場合は、お電話ください。

【問合せ】

練馬区立男女共同参画センター えーる
〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

TEL 3996-9007

FAX 3996-9010

<https://nerima-yell.com/home>



講師：千葉さよ子 さん プロフィール

“作る”を教える専門家。

東京製菓学校パン科で指導後、
障害者支援施設専門の製菓・製パンアドバイザー、
障がい者専門料理お菓子教室講師として、

『誰もが調理を楽しめる社会の実現』を目指す。

ありのままを包み込むインクルーシブ社会を料理とお菓子作りで実現。
らぼ・ときめき主宰（下記参照）/ソーシャルクッキングマスター主宰



「らぼ・ときめき」とは？

日々の生活に“小さなときめきを発掘する研究所”『らぼ・ときめき』。

10代から70代まで異世代で楽しむカラオケ&ゲームイベント、
オンラインランチ会、クッキング交流会等を行っています。

性別・年齢・住まいに関わらず、多様性を認め合う社会の実現を目指しています。

一緒にときめきを見つけましょう！



講師：石倉さや さん プロフィール

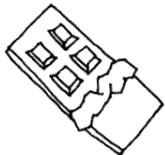
バツ3子ども3人。自分の経験は誰かの転ばぬ先の杖になる！

リラクゼーションサロン経営/メンタル心理カウンセラー □

「身も心もスッキリしましょうよ」を合言葉に活動中。 □

美容メンタルサロンLINON代表

介護福祉士



お願い



＜使用食材＞

- ・牛乳
- ・チョコレート
- ・ホイップクリーム（植物性）

※アレルギーのある方は、
食材をご確認のうえ、お申込みください。



チョココース見本

＜参加される方へ＞

- ・発熱、せきなど体調が悪い場合は参加をお控えください。
- ・参加前後の手洗い、消毒のご協力をお願いいたします。

