

保育あり

令和8年度 田無公民館主催 子育て中の人のための講座

バランスのよい時短料理と、身軽な「カラダ」づくり

～親子が元気に楽しく過ごすヒントを仲間と一緒に見つけよう～

毎日の食事作りが大変だな… 乳幼児の食事って何を作ればいいんだろう？

抱っこがしやすい姿勢ってあるかな？ もっと身軽に動きたいな…

こんなお悩みありませんか？

新しい仲間と一緒に料理を作って、食べて、体を動かして。

毎日楽しく過ごすヒントを見つけましょう！

【日時】 5月19日～9月8日 火曜 10時～12時 全12回（8月を除く）

【場所】 田無公民館

【対象】 市内在住の全回参加可能な子育て中の人

※孫育ての方・食に興味のある方も大歓迎

【定員】 16人

（初めて保育あり講座に参加する人を優先。申込多数の場合は抽選。）

【参加費】 2千円（3回分調理材料費）。

保育利用者はほかにお子さんの麦茶おやつ代600円。

【持ち物】 調理時：お米 1.5カップ（3回分を初回に持参）、エプロン、マスク、

三角巾、ふきん2枚、台ふきん1枚、手拭きタオル、水分補給用飲料

【保育定員】 生後6カ月から就学前の乳幼児12人（1歳未満は3人程度）

※内容の詳細は裏面



申し込み：5月12日（火）正午

までに電話か、右の2次元コードからの

申込フォームで田無公民館へ。



<https://logoform.jp/form/AAZE/1480875>

西東京市田無公民館

田無駅南口徒歩5分 西東京市南町5-6-11

電話 042-461-1170（平日9時～17時 毎月第4月曜休館）



< 講師紹介 >



こうの 甲野 陽紀
身体技法研究者



よしだ ともこ 吉田 朋子
管理栄養士/子ども料理教室講師
介護食士/中医薬膳専門栄養士



アシスタント おおば みつえ 大場 満枝
栄養士/
子ども料理教室を主宰

回	日程	内容	講師等
1	5月19日(火)	講座説明会・保育説明会	保育員・担当職員
2	5月26日(火)	身体の動きの質を上げてみよう 「注意の向け方で変わる身体のおもしろさ」	甲野陽紀
3	6月2日(火)	食のバランス、家族の食事作りについて、 今後の調理実習の説明	吉田朋子
4	6月9日(火)	調理実習① 幼児用おやつと大人の軽食	吉田朋子・大場満枝
5	6月16日(火)	日常生活に活かす身体の使い方 「日常動作に活かす身体の動き」	甲野陽紀
6	6月23日(火)	調理実習② ながら・ほったらかしでできる食事作り、便利な食材の利用	吉田朋子・大場満枝
7	6月30日(火)	日常生活に活かす身体の使い方 「質疑・応用編」	甲野陽紀
8	7月7日(火)	時短でエコな食事作りや、便利な食材の利用などの講義	吉田朋子
9	7月14日(火)	調理実習③ 暑い夏の料理作り	吉田朋子・大場満枝
10	7月21日(火)	参加者交流会	担当職員
11	9月1日(火)	お子さんも一緒に参加者交流会	保育員・担当職員
12	9月8日(火)	保育室でのお子さんたちの様子の報告	保育員・担当職員