

令和8年度 千代田区家庭教育学級

親子で学ぼう！

おいしく備える

防災ごはん講座

非常時に役立つ食材の備えや栄養の補い方を学び、ポリ袋やお湯で作れる簡単クッキングを親子で体験しましょう。災害時にホッとできるあったかごはんレシピを3品作ります！

8 / 1 土

10:00~11:30

対象 千代田区在住・在学、もしくは保護者が区内在勤の小学生とその保護者
※保護者1名・小学生1名のペアでお申込みください

定員 12組24名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 1,200円(材料費含む)

会場 千代田区立スポーツセンター(千代田区内神田2-1-8)

申込み 7/5(日)21:00までに電話・FAX・HPより九段生涯学習館へ

【FAXの場合：講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/学年/在勤・在学の方は在勤先・学校名
アレルギーの有無/ 託児サービスを希望の方は、預ける子どもの氏名(ふりがな)・年齢を記載】

託児 講座当日時点で満6か月～未就学児 / 無料

7/5(日)21:00までに申込み

- 食物アレルギーをお持ちの方は、事前にお知らせください。(例：たまご・大豆・小麦・牛乳等)
- お申込みをキャンセルされる場合、材料準備のため7/22(水)までに、問合せ先まで必ずご連絡ください。
- 作った料理はその場でお召し上がりいただきます。
- 作業台の高さは約80cmです。子ども用の踏み台はございません。
- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- 保険加入の関係上、申し込まれた保護者と子ども以外の参加はお断りいたします。
- お伺いした個人情報は、当講座運営の目的以外には使用いたしません。

バナナとレーズンの蒸しパン



切り干し大根とウィンナーのトマトスープ



ツナコーンとひじきの和え物



※写真はイメージです



講師 風間 幸代
(管理栄養士)

クリニックや保育園、地域講座などで、子どもからシニアまで幅広い世代の食事サポートを行う。「家にあるもので、簡単においしく」を大切に、栄養アップや体調改善のできる食事提案を行っている。

主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 / FAX 03-3262-7460
HP www.kudan-ii.info

