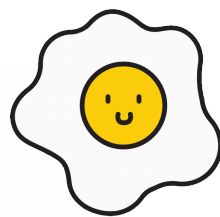
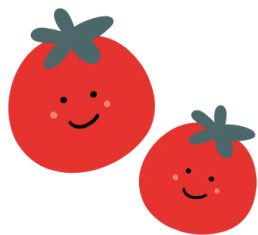


夏休みにお子様との料理を楽しんでみませんか？

家族のこころを繋ぐ

## 親子料理教室



## menu

- ・おにぎり
- ・ごぼうつくね
- ・冷やし中華こんにやく
- ・たまごスープ
- ・デザートラスク

作って！食べて！  
親子で楽しもう！

8月1(木)

10:00~13:00

場所 山口合同ガスひまわり館

(山口市大内千坊4丁目7-1) あり

料金 親子1組2000円(食材費・保険料込)※お子様1名につき保護者1名のペアでお申込みください。  
ご兄弟がおられる場合はお気軽にご相談ください。

※子どもは小学生が対象となります。

※託児はございません。

小さなお子様でも簡単に楽しく  
美味しく作れるレシピをご用意  
しています！自分で料理することで嫌いな野  
菜を克服できたり、食育や夏休  
みの自由研究にもお役立ていた  
だけます。家族の絆を深める夏  
の思い出をつくり  
ましょう。募集人数 16組(先着順) ※締め切り7月24日(水)

持ち物 エプロン、手拭きタオル、子ども用スリッパ(大人用はあります)

申込み方法 右の専用フォームよりお申込みください

連絡先 090-5692-1709 (こころのほし 坂田)



# 講師 Watonaru (わとなる) マスミ先生

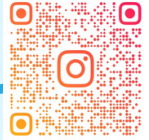


masumi

高校卒業後、調理師専門学校で調理師資格取得後、日本料理、病院給食、惣菜、粉もの実務経験ののち、専門調理師(給食用特殊料理)/調理技能士を取得。(※調理技能士は調理師養成施設の教員になれる調理の技術が証明された国家資格)

兵庫県で料理講師、食育ボランティアを経験後、山口市で料理教室を主催、現在は下関で料理教室、現代風金継ぎ講座を主催。

超庶民派料理教室で、身近な器具で身近な材料で、簡単に何度でも作れるようなレシピを提供しています。  
小洒落た特別感のある料理が作れるようになるコツをお伝えします♪  
Watonaru はみなさまとの笑顔が輪となる交流を目指しています。



WATONARU

活動は  
インスタグラム  
「Watonaru」で  
発信しています!

## 主催団体



## こころのほし

～完璧な親じゃなくていい。もっと子どもの心の声を聴いて～



代表 坂田 美紀

- ◇保護司
- ◇家庭教育アドバイザー (山口市)
- ◇子どもアドボケート
- ◇JCCA認定  
子育て心理上級カウンセラー他

あなたの中にある  
“こころのほし” は☆自分を大切にすること☆  
自分の心に耳を傾けること☆悩んだ時には  
誰かに話してみることで、このこころのまほうで  
ますますキラキラと輝きます。  
みなさんがいつも笑顔で元気でありますよう  
にと心から願っています☆彡



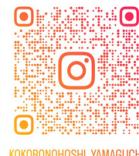
## 活動目的

子どもと保護者のより良い家庭環境の基盤づくりの手助けを目的としています。子どもが多感な時期に突入すると、幼少期にはなかった悩みが増えます。そんな時、悩みを打ち明け、少しでも笑顔の時間を増やして乗り越えていけるようなサポートを目指しています。

## 活動内容

自身の経験を活かし、思春期～青年期の子どもをもつ保護者また子ども自身の悩みに寄り添います。また、他の支援団体の紹介、情報提供なども行っています。

☆彡個別のお話会『ほっと話せるカフェ♪』を開催。  
申し込み・お問合せ・詳細のご確認はインスタグラム「こころのほし」  
Facebook、アメブロをご覧ください。



KOKORONOHOSHI\_YAMAGUCHI

「こころのほし」で  
検索してくださいね!

## 今後の活動のお知らせ

9/22 がんばってるママたちへ非日常空間をプレゼント☆

### ママのこころの遊園地

親子で遊べる! ママの癒しブースもあるよ♡  
in 山口市市民活動支援センターさぼらんて

11/10

### こころのほし上映会

- ★「記憶 少年院の少女たちの未来への軌跡」
- ★「ママのおなかで笑っていたよ ~パパも育児上手になる魔法~」

不定期  
開催

### あそぼ♪はなそ♪

子どもたちと地域の大人がつながる活動

in 赤田神社

詳しくはホームページを  
ご覧ください☆彡

