

生活力UP スゴ家事術 教えます

ファミリー クッキング



家族のだれもが笑顔で生活したい…
子どももおとなも力を合わせて
スゴ家事術で生活力をUPしてみませんか



10/22
(日)

ひき肉の
オールラウンダー
「ねりこみ」

&
エコ家事術

第1回

11/12
(日)

鍋帽子で
エコクッキング
「豚丼」

家族で家計
管理術

第2回

12/3
(日)

野菜まるごと
クッキング
ムダなし調理術

牛乳パックで
整理術

第3回

参加対象：市内に在住の年長～小学6年生の子とその父で全3回参加できる人

時間：各回10：00～12：00

定員：5組（10人）（先着順）

会場：本町プラザ3階調理室

受講料：3回通しで1組1,000円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・飲み物

その他：託児あり（無料。6か月～小学3年生程度。10/13までに要申し込み）

申込み：9月26日(火)9時以降に、講座名、住所、名前、電話番号、託児の有無
（必要な場合は子どもの名前と年齢）を、電話かFAX、又はEメールで

はもりあ四日市へ

電話:059-354-8331 FAX:059-354-8339

kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

(日・月曜日、祝日休館)

*駐車場は、市営本町駐車場、または市営中央駐車場をご利用の場合、無料処理いたしますので、駐車券を忘れずお持ちください。それ以外の駐車場は有料となります。

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行



FAX 059-354-8339

受講申込書

講座名	はもりあカレッジ2023 ファミリークッキング
お名前	
お名前	
ご住所	〒
電話番号	

*託児を申し込む場合は、下記もご記入ください。

お名前	ふりがな	年齢 才 ヶ月
お名前	ふりがな	年齢 才 ヶ月

【本町プラザ&無料駐車場のご案内】



〒510-0093
四日市市本町9番8号
電話：059-354-8331

○市営本町駐車場
(ハローワーク北隣)

○市営中央駐車場
(四日市市役所北隣)

この2か所のみ無料となります。
(これ以外の駐車場は有料となります)