

リアル 家庭科

1

10月12日 土
10:00~13:00
本町プラザ3階
はもりあ調理室

自分でつくる自分のからだ

はじめての栄養学

講師：管理栄養士(元大学教授)
馬場啓子さん



からだは自分の食べたものから
つくられる！
栄養たっぷりのふりかけや海苔
巻きをつくってみよう！

持ち物：エプロン、三角巾

2

11月2日 土
13:30~15:30
本町プラザ2階
和室、第1会議室

自分でつくろう快適空間

おかたづけゲーム



自分が快適に過ごせる部屋って
どんな部屋？
チームに分かれて片付けを楽し
もう！

3

11月9日 土
13:30~15:30
本町プラザ5階
第3会議室

1人暮らしシミュレーション

やりくりって、どういうこと



1人で生活をやりくりするって
どうするの？
1人暮らし中の人のリアルな体
験談もきけるよ！

対象 市内に在住または通学している**小学4年生~中学生**で、全3回参加できる人

定員 15人程度 (先着順)

料金 全3回通しで1,000円

申込 8月22日(木)9時から受付開始

講座名、参加者名、住所、電話番号を、電話かファック
ス、またはEメールで、四日市市男女共同参画センター
(はもりあ四日市)まで

申込み・問い合わせ先 ▶▶▶ 四日市市男女共同参画センター(はもりあ四日市)

〒510-0093 四日市市本町9-8 本町プラザ 3階

開館時間 AM 9:00~PM 9:00

休館日 日曜日・月曜日・祝日・年末年始

TEL:059-354-8331

FAX:059-354-8339

Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

駐車場は市営本町駐車場、又は市営中央駐車場をご利用ください(それ以外の駐車場は有料となります)

この講座は四日市市男女共同参画センターの委託を受け、NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市が企画・運営します

