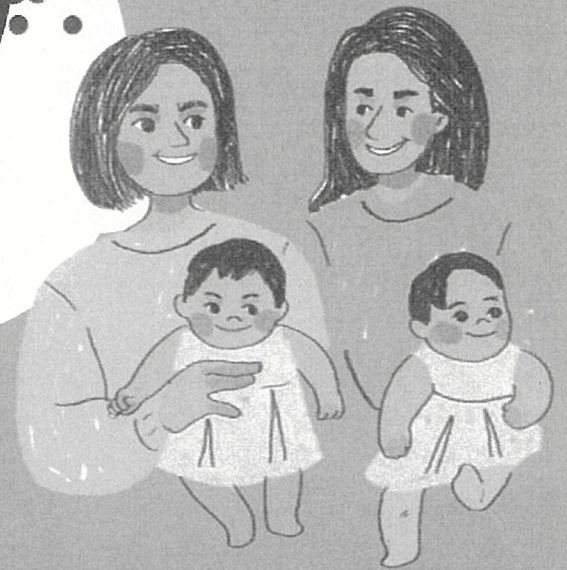
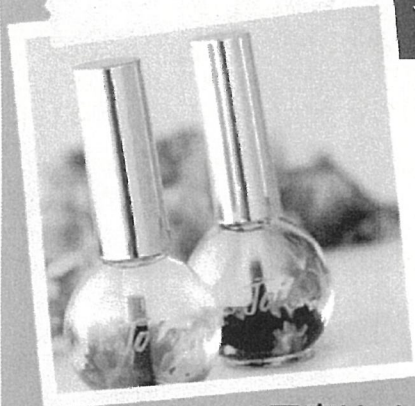


お母さんの  
ステップアップ  
講座



ネイルケアとオイル作り

育児に家事にと頑張るママの手に。  
お好みの精油をブレンドして、自分だけの  
ケアオイルを作ります。  
正しいケアを学んで、艶々のお爪にしましょう！




※写真はイメージです

6.21 **金** 10:30~11:30  
—鶴瀬公民館 第3集会室—

定員 **10** 名 材料費 **500** 円  
(保育あり)

\*お申込み開始 **6** 月 **7** 日 (金) 【窓口 or 電話】

 **049-251-1140** (9:00~17:00)

〈乳幼児の保護者対象〉

# おかあさんのステップアップ講座

## 調理実習「離乳食後期からの簡単おやつ作り」(保育付)

手軽に栄養も補えるおやつを作りましょう。

と き 6月28日(金) 午前10時～正午

ところ 鶴瀬公民館 調理室

講 師 市健康増進センター 管理栄養士

材料費 300円位

メニュー 蒸しパン、じゃがいももち、ヨーグルト寒天

持ち物 エプロン、三角巾、布巾2～3枚、マスク

定 員 9人(先着順・保育定員も同じ)

※保育用持ち物…飲み物、おやつ、着替え、タオル(持ち物には記名)

申込み 6月14日(金)から平日午前9時～午後5時窓口または電話で

申込み・問合せ 鶴瀬公民館 (TEL 251-1140)