



ママのためのピアサポートサロン

第8回 みんなで話そう♪子育て座談会 **特別編**

【子育てママのリアル時短術】

台所時間をごきげんにするために♪

忙しい毎日のなか食事づくりをいかに効率よく乗り切るか！
日々頑張るママたちの悩みや体験談などをシェアしあい
みんなで考えてみませんか？

今日からできる！時短術のヒントや
からだに優しい♡時短おやつもご紹介します。

2022年 **3月17日** (木)

10:30~12:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス

(福井県生活学習館(ユー・アイふくい)2階)

対象 ▶ 子育て中・プレママ

定員 ▶ 10名(子連れ参加OK!)

※託児あり (事前予約制、300円/人)

託児の
お申し込み



講師

ごきげんママ☆Factory 増永 瞳
(管理栄養士)

*ミニ講座&質疑応答含めて参加者みんなで情報や思いをシェア



■お申し込み／お問い合わせ■



ふくいウイメンズ・オアシス (運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 MAIL w-oasis@f-jhosei.or.jp

サロンの
お申し込み

