



第37回 じっし 十思カフェ

十思カフェ風
「情報交換会」

カフェをしながら、気軽な情報交換会
新たなアイデアが集まる場で、気軽に交流しましょう！

おうちで おいしい “こどもごはん”

子どもと一緒に楽しい家庭の食卓 “簡単おうちごはん” を提案

ごはん楽
しみだね



中央区で親子料理教室や食育イベントの企画運営等を行うfoozit 代表の吉澤晶子さんをお呼びして、普段はお忙しい母さんやお父さんが子どもと触れ合い、楽しみながら作るおうちごはんに関わるレシピやアレンジなどを教えていただきます。

ぜひこの機会に、簡単に作れる子どもたちにも大人気のメニューを増やし「忙しい親子のごはんの悩みを解決」してみませんか?!今回は、お昼持参で気軽に参加できるスタイルで行います。ママ友同士、パパ仲間、もちろんお一人でもお気軽にご参加ください。

7月17日(木) 11:30~13:30

ゲスト：よしざわ あきこ **吉澤晶子さん** foozit 代表

場 所：協働ステーション中央

参加費：無 料 [途中入退場自由]

申込み：協働ステーション中央（下記の連絡先）へ TEL or メール でお申込みください。



【ゲストプロフィール】

1979年北海道釧路市で生まれ、栄養士である母が作る、シンプルながらも美味しい家庭料理で育つ。
会社員時代は、秘書を7年、営業を4年、共働きをした後、食を通して子ども達の心身を元気に育てたいという思いから、保育士・食育インストラクターを取得。2歳の男の子を子育て中の現役ママ。飲食店や区のファミリーサポート、託児等で子どもの食事提供と保育の経験を積み、毎月、親子の料理教室を開催。忙しくても作れる子育て料理が得意。育児雑誌へのレシピ提供も行う。
現在、中央区を中心に活動中。ブログ：<http://ameblo.jp/foozit/> Facebook:foozit

十思カフェは、毎月1回お茶を飲みながら、地域のことや社会のことなどを話し合いながら、気軽に交流を楽しむ集まりです。毎回、いろんなテーマでゲストを迎え、新しい「気付き」や「つながり」が生まれています。どうぞお気軽にご参加ください。



協働ステーション中央

中央区日本橋小伝馬町 5-1 十思スクエア 2階

TEL:03-3666-4761 FAX:03-3666-4762

E-mail: info@kyodo-station.jp URL: <http://chuo.genki365.net/>

協働ステーション中央は、(特活)NPO サポートセンターが中央区からの事業委託により運営しています。

東京メトロ日比谷線「小伝馬町」駅4番出口から徒歩3分
江戸バス北循環「小伝馬町駅」下車徒歩4分