



家族を笑顔にする 😊

# PAPA COOKING

初心者歓迎

& みんなでランチ試食会 ♪

家族みんなが大好きなハンバーグ。

色鮮やかな夏野菜の簡単飾り切りと、  
ほっと一息つける簡単スープにロールパン。

家族みんなで楽しめる、元気を与えてくれる  
ランチメニューです。



※写真はイメージです。



**9/13** (日) 10:00~13:00  
会場：スワンホール

家族みんなで  
参加してね！

- ★10:00~12:00 **パパは調理室で料理教室**
- ママと子どもは英語リトミック**
- ★12:00~13:00 **家族みんなでランチ試食会**



※アレルギー対応はしておりませんので、予めご了承ください。

※1家庭当たりの配膳量は、成人男性1人分よりやや多い程度の量となりますので、お1人様あたりの量はご試食程度となります。

※試食が難しい月齢のお子様には、個別でミルクやベビーフードをご持参ください。

**費用**：1 家庭 1,300 円（参加費 600 円+材料費 700 円）

**定員**：0 歳から概ね 3 歳までの子どもとその保護者 12 家庭 ※応募多数の場合は抽選

**持ち物**：調理実習→エプロン、三角巾、手拭きタオル

英語リトミック→いつものお出かけセット、動きやすい服装でお越しください

**申し込み**：9月3日（木）までホームページにて受付します。



普段は、家事や育児、仕事が忙しくて、子どもとのコミュニケーションが十分に取れていないなあ・・・と感じている保護者の皆さん、月1回日曜日の午前に、子どもと触れ合い、楽しい親子の時間を過ごしなが、参加者同士で仕事と家庭の両立や子育てについて情報交換しませんか？

今月のテーマは「家族全員参加型企画！【パパ】家族を笑顔にする PAPA COOKING、【ママと子ども】英語リトミック、【みんなで】ランチ試食会♪」です。(\*^\_^\*)

「家族をあとと驚かせられるようなランチが作れたらなあ・・・」と思っているあなた、必見です！

料理経験の浅い方も、ある程度料理ができる方も、洋食店オーナーシェフからプロの技を学びながら、みんな大好きなハンバーグランチを作ってみませんか。出来上がったら、家族みんなで試食会を楽しみましょう♪

ママとお子さんは、パパが料理を頑張っている間、英語リトミックで親子のスキンシップと音楽を楽しみながら、英語耳を育てましょう。お家で読み聞かせたい英語の絵本も紹介します。

### ✿ 講師紹介 ✿

#### 【PAPA COOKING の先生】大下 最弘さん

(昭和洋食「パインズハート」オーナーシェフ)

大阪府吹田市にある昭和洋食「パインズハート」の2代目。6児のパパ・1児のじいじでもあり、「育シェフ」として月イチ親子料理で子育てを最適にするヒントを料理のコツとともに伝える講師として活動。NPO 法人ファザーリングジャパン関西の会員、吹田市子ども・子育て支援審議委員でもある。



#### 【英語リトミックの先生】平野 直美さん

(子ども英語教室 KIDS ABC CLUB 主宰)

英語コーチ・児童英語講師・英語リトミック講師(NPO 法人日本こども教育センター認定)。神戸大学国際文化学部卒業。保育士資格を取得し、オーストラリアの児童英語講師養成校を経て大手児童英語教室で働いていた経験がある、二児のママ。現在は、宝塚市と西宮市で「子ども英語教室 KIDS ABC CLUB」を主宰している。

#### ●ご来館に際してのお願い

・咳、発熱など体調不良の症状がある方は、ご来館をご遠慮いただきますようお願いいたします。

・講座開始1時間前に伊丹市に各種気象警報が発令されている場合は、中止となります。

公民館ホームページの最新情報、お電話等でご確認ください。

☆講座の参加について介助等の配慮が必要な方はお気軽にご相談ください。

#### ●スワンホール(中央公民館)へのアクセス

<交通機関> 市バス JR・阪急両伊丹駅前4番のりばから17系統

「西野武庫川センター前」行きで「スワンホール前」下車。

<お車の場合> 国道171号線市役所前交差点を北へ約300m。

<駐車場について> 60分は無料。60分を超えたときは、30分につき150円加算。



#### 【主催・申込み・会場・問い合わせ】

**伊丹市立中央公民館** (第1・3月曜日休館/月曜日が祝日の場合は翌平日が休館)

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1 スワンホール1階

(TEL ☎) 072-784-8000 (FAX ☎) 072-784-8001

(HP 🌐) <https://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/EDSHOGAI/KOMINKAN/index.html>

