



スイーツパパ&子どもたち、出動！

さつまいもでつくる 秋の“ありがとうスイーツ3選

パパの一步が、家族の笑顔につながる

秋の味覚で「ありがとう」をカタチに。本講座は、中央区にお住まいのパパとお子さんがペアで参加し、さつまいもを使った3つのスイーツ作りにチャレンジする親子向けプログラムです。

『一緒に作って、一緒に笑って』調理を通じて自然と会話が生まれ、家族の中での新しい関わり方に気づくきっかけにもなります。料理は“手伝い”ではなく、家族を支える力のひとつ。

この秋、パパの笑顔と手づくりスイーツが、家族の心と食卓をやさしくあたためます。託児もついているので、小さいお子さんは託児をご活用ください♪



親子で作る！ 秋のありがとうスイーツ3品

- ・スイートポテトボール
つぶしたさつまいもにアーモンドをまぶした一口スイーツ
- ・揚げない大学芋
油を使わないヘルシー仕上げ。
- ・米粉マフィン
チョコやくるみで楽しくアレンジ！



※写真はイメージです。

【日 時】	10月4日(土) 午前10時～11時30分
【場 所】	中央区立男女平等センター 「ブーケ 21」 4階ワークルーム
【参加費】	無料
【定 員】	20組(先着順)
【持ち物】	エプロン/三角巾(バンダナなど) タッパーの持参(希望者)/ハンカチ/筆記用具
【申し込み】	二次元コードまたは電話にてお申込み
【お問合せ先】	中央区総務課男女共同参画係
【対 象】	区内在住の小学生までの子どもとその保護者(父親または夫婦)
【託 児】	生後3か月～未就学児をお預かりします。 ※託児希望の方は10月1日(水)午後5時までに申し込みください



☎ : 03-5543-0651

事前申込制
定員になり次第締切



【講師】荒木 典子(あらき のりこ)さん
フードコミュニケーター／『Nori Foods』代表
「1つのレシピが10のレパートリーに！」楽ウマお料理教室
「nori★nori★kitchen」主宰／
横浜地産地消プロジェクトにも多数関わり、「つながるキッチン認定箸チューター」
としても活動し、地域の“おいしい”を発信中！
タワマルシェやカフェ運営、食育活動も精力的に展開中。
【資格】KaiHouseClub EXPERT食育メニュープランナー／食育インストラクター
／全国料理技術検定 上級

ブーケ21アクセス：

東京都中央区湊1-1-1

- ・東京メトロ日比谷線「八丁堀駅」下車(A2番出口)徒歩3分
 - ・JR京葉線「八丁堀駅」下車(B3番出口)徒歩3分
 - ・都バス東15「鉄砲洲」下車徒歩3分(東15:深川車庫前⇄東京駅八重洲口/豊洲駅・明石町経由)
 - ・江戸バス・南循環「鉄砲洲」下車徒歩3分
 - ・江戸バス・南循環「入船三丁目」下車徒歩3分
 - ・江戸バス・北循環「八丁堀駅」下車徒歩3分
- (運営事業者：特定非営利活動法人チルドリン)

