



伸芽会

魚菜学園

よみうりカルチャー自由が丘 自由が丘お料理学校



～春の入園・入学・進級に向けて～保護者向けお弁当作り講習のご案内

## 知って得する！子どものお弁当作り～初級編～

春のご入園や入学、進級を控え、毎日のお子さまのお弁当作りについてお考えの保護者様も多いのではないのでしょうか。

このたび、長年の実績と伝統のある「魚菜学園」のご協力で、保護者様向けのお弁当作り講習会を開催いたします。

お弁当づくりのコツ、時短テクニック、栄養バランスや献立の工夫や衛生面など、お子さまのためのお弁当作りに役立つ情報をお伝えしながら、実習、盛り付けまで指導いたします。

作ったお弁当はお持ち帰りいただき、お子さまと一緒にご試食いただけます。

春からお弁当作りデビューの方、ワーキングペアレンツの方、毎日のお弁当作りにお悩みの方など、この機会にぜひご参加ください。



【日時】 2018年3月3日(土) 10:00～12:30

【講師】 魚菜学園専任講師

【会場】 魚菜学園料理学校(自由が丘駅徒歩2分)

【対象】 お子さまのお弁当作りにご興味のあるお母様・お父様

【参加費】 4,590円(税込み)



お問い合わせ

お申し込み

<http://junior.ync-jiyugaoka.ne.jp/kids/>  
☎ 03-3723-7100

〒158-0083 世田谷区奥沢 5-27-5 スマートフォンからもお申し込みいただけます▶



伝統と実績ある魚菜学園料理学校・よみうりカルチャー自由が丘が伸芽会向けに企画した講座です。  
伸芽会会員・伸芽'Sクラブ会員向けのジュニア講座「特別無料体験」(詳細は裏面参照)の特典もございます。  
お問い合わせ・お申し込みの際は「伸芽会・伸芽'Sクラブの会員です」とお知らせください。



# 「伸芽会」「伸芽'Sクラブ」会員限定 特別無料体験

お一人様 2 講座まで体験できます。このほか保護者様の「無料体験」も実施しています。

ふるってお申し込み・お問い合わせください。

学習・プログラミング・ロボット			ダンス・バレエ		
ヒューマンアカデミー・ロボット教室	小学生	2・4 水 16:30~18:00	大胡しづ子のバレエ教室	3 歳~6 歳	月 15:30~16:30
	小学生	1・3 木 16:30~18:00		小 1~小 2	月 16:30~18:00
	小学生	2・4 金 16:30~18:00		小 4~中 3	月 18:00~19:30
TENTO ジュニアプログラミング	小 1~中 3	金 16:30~18:00		小 3~小 4	水 16:15~17:30
	小 1~中 3	金 18:30~20:00		3 歳~6 歳	木 15:30~16:30
国語力を伸ばす作文教室 (教) 108 円	小 2~小 6	2 日 10:30~12:00		小 1~小 2	木 16:30~17:30
スポーツ・武道他				小 3~小 4	金 17:00~18:15
				3 歳~6 歳	1・3 日 10:00~10:50
ダンディ GO のジャグリング	小 3~	1・3 火 19:30~21:00		小 1~小 4	1・3 日 11:00~12:20
ジュニア新体操 ※保護者見学不可	年少~小 6	金 16:45~17:55		ジュニア チアダンス	小 1~中 2
子ども空手道	年長~小 3	土 10:00~11:10	子どものタップダンス	5 歳~小 6	火 17:45~18:45
	小 4~中 3	土 11:00~12:30	サタデー・子どもフラ	4 歳~小 6	2・4 土 14:30~16:00
親子空手道(フリータイム 90 分)	年少~小 3	土 10:00~12:30	子どもフラ&タヒチアンダンス	4 歳~小 6	2・4 日 10:00~11:00
レッツ チャレンジ Kids Gym	年少~年長	1・3 日 13:00~13:50	音楽		
	小 1~小 3	1・3 日 14:00~14:50			
日本文化			キッズ・ウクレレ教室(親子 30 分)	4 歳~小学生	2・4 月 11:00~16:30
子どもの三味線(個人 30 分) (レンタル代 324 円)	小 3~中 3	2・4 月 13:00~17:00	キッズ・ウクレレ教室(個人 30 分)	4 歳~小学生	2・4 月 11:00~16:30
	小 3~中 3	1・3 木 13:00~18:30	ギターだいすき(個人 30 分)	3 歳~高 3	2・4 水 15:25~21:00
お琴のおけいこ(個人 30 分) //	5 歳~中 3	2・4 月 13:00~19:00	音楽・表現・発表 能力開発(個人 30 分)	小 1~高 3	1・3 金 16:30~20:00
藤間流・こども日本舞踊(個人 30 分)	年少~小学生	2・4 月 15:00~17:00	ジュニアヴォイトレ(個人 30 分)	小 4~高 3	2・4 金 16:30~20:00
いけばな・小原流 (教)別	小 1~中 3	火 15:30~18:30	リトミック		
生田流 子どものお琴(個人 30 分)	5 歳~中 3	1・3 木 13:00~18:30	ベビーリトミック	ねんね・はいはい	1・3 月 11:20~12:00
こども日舞・坂東流	4 歳~中 3	1・3 土 13:30~15:30		ねんね・はいはい	1・3 水 11:20~12:00
(教) は別途教材費が必要な講座です。 詳細はお電話にてお問い合わせください。			幼児リトミック	あんよ・かけっこ	1・3 月 10:30~11:10
				あんよ・かけっこ	1・3 水 10:30~11:10

一覧表から希望の講座を選び、開講日をよみうりカルチャー自由が丘「伸芽会無料体験係」(03-3723-7100)に  
お問い合わせ・ご予約ください。お一人様 2 講座まで体験できます。保護者様の「無料体験」も実施しております。



<http://junior.ync-jiyugaoka.ne.jp/kids/>  
☎ 03-3723-7100

伝統と実績ある魚菜学園料理学校・よみうりカルチャー自由が丘が伸芽会向けに企画した  
伸芽会会員・伸芽'Sクラブ会員向けのジュニア講座「特別無料体験」です。  
お問い合わせ・お申し込みの際は「伸芽会・伸芽'Sクラブの会員です」とお知らせください。