

かむかむ Smile からのお知らせ

3月・4月の予定

3月11日(水) **管理栄養士・中川芽衣子さんの講座** (試食有)

【ママ向け】 「試食で体感! ごっくん期~もぐもぐ期の離乳食レッスン」

(5~8か月のお子さん、その前後のお子さんも参加OK)

10:30~12:00 定員: 親子8組 参加費: 2,000円



3月13日(金) **この春ひとり暮らしを始めるお子さんのための料理教室**

【初心者向け】 ひとつの鍋がいくつもの料理へ大変身!

えっ!?! リゾットに? 中華丼に? カレーにも?

10:30~13:00 定員: 10名(高校生・学生)

参加費: 2,000円(材料費、食事代込み)



うちの子
毎日の食事は大丈夫かしら...

教えてあげたいけど
時間がなくて...



3月17日(火) **発酵料理人・山岡孝幸さんによる「重ね煮」のお料理教室**

【大人向け】 10:30~13:00 定員: 10名 参加費: 3,000円(昼食付)

※お野菜(きのこも可)を2品お持ちください



「重ね煮」とは、野菜を鍋の中で何層にも重ねて煮るシンプルな調理法です。
山岡さんのお料理教室にはレシピがありません。その時に集まったメンバーが持ち
よった食材で誰でも簡単にその食材たちが最大限に生きるようにお料理されます。

やまおか たかゆき
講師: 山岡 孝幸氏
長野県在住。建築のお仕事の
傍ら全国でお料理教室を開催

4月4日(土) **オリーブオイルソムリエ・Yuiさんのワークショップ**

【大人向け】 ~オリーブオイルのある食卓~

『春野菜をいつもと違った食べ方で』

オリーブオイルのテイスティング や ドレッシング作りも!

11:00~13:00 定員: 15名 参加費: 3,200円(昼食付)

オリーブオイルの
味の違いって?

これにオリーブオイル
あう?

4月15日(水) **ベビーちゃんとママのための 体験会**

【ママ向け】

赤ちゃんと心が通うベビーサイン(ベビーサイン講師 塚田敦子さん)

ママの骨盤調整ヨガ(ママと赤ちゃんの笑顔の場 ひまわり主催 堀沙織さん)

10:30~12:00 定員: 親子8組

対象: 0~2歳のお子さまの親子

参加費: 2,000円(かむかむsmileおすすめの おやつ付)



ベビーサインとは、まだうまく話せ
ない赤ちゃんとも簡単な手話やジェス
チャーを使ってお話しする育児方法



お問い合わせ

お電話 ● (0766) 91-3077
E-mail ● info@comecome-smile.com

食育クッキングスタジオ

予約お申込み

ホームページ ● <http://comecome-smile.com/> ▶
※各イベントページのオーダーフォームからどうぞ



ホームページ
からどうぞ!

かむかむ
Smile
by Shintani D.C.