

料理体験

練馬区主催

参加
無料

からだに やさしい!

毎日ごはん

日々の献立で使える、時短でヘルシーなメニューをご紹介します。
旬の食材なども取り入れながら、親子と一緒にクッキングしましょう。

練馬区在住のひとり親家庭の親子対象

(小学生から18歳になった最初の3月31日までの子ども)

Menu

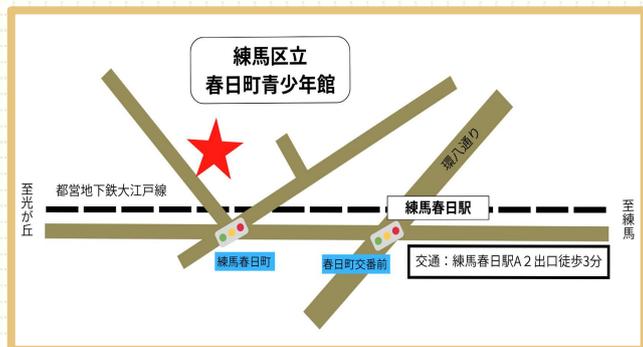
- 彩野菜のホイコーロー
- 風味ゆたかな茶飯
- 塩麴でつくる即席漬け
- 米粉でつくるババロア

※メニューは一部変更になる場合があります。

会場：春日町青少年館 B1 料理室

(練馬区春日町四丁目16番9号)

保育：第1会議室



令和8年

9:45~12:00

1月17日(土)

申込期間：11月27日(木)~12月27日(土)

親子10組

保育付

1歳~6歳までの
未就学児 (先着順6名)

デザートも
作るよ!!



※写真は
イメージです。

※本事業は株式会社エイジェックが練馬区より受託して実施します。

▼WEB申込▼

電話またはWEBにて
お申込みください。
(応募多数の場合は抽選)

練馬区
親子体験応援事務局

070-1258-7366

受付時間：月~金 9:00~18:00 (祝休日を除く)

<https://0e4777a9.form.kintoneapp.com/public/taiken-mousikomi-event-260117>



練馬区ひとり親家庭総合相談 (生活福祉課ひとり親家庭支援係)

出張相談・法律相談・家計相談も受け付けています。

03-5984-1319 (月~金 8:30~17:15)

練馬区役所本庁舎10階 (豊玉北6-12-1)

ひとり親家庭支援ナビ▶

<https://nerima-hitorioya.jp/>



親子体験応援事業
年間
スケジュール
はこちら▶▶

