A Happy New Year !

昨年もバンビクラブにご参加いただきありがとうございました！
本年もよろしくお願い申し上げます。　元旦

１月の“かしまバンビクラブ（乳幼児学級）”　主催：鹿島地区社協・鹿島公民館

ママ＆パパたちのリフレッシュに、バランスのよいメニューを楽しくクッキングしませんか。
昨年も大好評！「おしゃれなワンプレートランチ」に挑戦します。お手伝いできるお子さんは一緒に♪赤ちゃんは隣のお部屋でまあまさんが託児してくれます！ご参加お待ちしています。

○日　時　１月２１日（火）１０：００～１３：００
○場　所　鹿島公民館　１階　調理室・八重垣
○講　師　みさか よりえさん（栄養士・料理教室講師）
○メニュー　・フライパンでパエリア　・野菜チャウダー
　　・蒸しレタス　　・かぼちゃぜんざい
○参加費　１家族　５００円
○申込み　１月１５日（水）までに鹿島公民館（電話５５－５７１６）
　　又は kashimak@mable.ne.jp へ申込みください。
○持ち物　エプロン・三角巾・手拭用タオル・マスク
　※みそ汁の塩分チェックを行います。お家で作ったみそ汁（前日の残りもので OK。汁のみ、具は不要。）を小さい容器に入れてご持参ください。

保健師さんによる「血管年齢測定」も体験できます！