

月刊“ぺあれんつ”

～ヘルシーで簡単なピザパン作り～
『雑穀入りピザパンを作ろう』



令和5年6月8日(木) 9:30～11:30

講師：板倉 知代様
(調理師・キャロット倶楽部代表)

会場：可美協働センター料理教室
持ち物：エプロン・マスク・三角巾
・布巾・台布巾・持ち帰り用容器

☆コロナウイルスに対する対応は、静岡県の対応を基本としますが、
食事を作るので、マスクは着用願います。

対象者：浜松市在住で、小学6年生
までの保護者（子どもを預かる祖父
母・新婚・妊婦さんもOK）

費用：受講料 **200円**
材料代 **400円**
募集人数：先着**16名**
託児：有り

☆最近の健康志向に伴い、雑穀入りのピザパン作りを企画しました。4個持ち帰ります。
食物繊維が豊富な雑穀を使うことで、血糖値の上昇を緩やかにしたり、便秘、美肌など
にも効果が期待されます。ピザパンなので、作る工程もそんなに難しくありません。是
非、チャレンジしてみませんか？

☆注意事項 卵、バター不使用。雑穀に、大豆等使用。
カットチーズ、ウインナー等トッピングに使用。

申し込み方法： 下記連絡先・

HPの
QRコード

ぺあれんつ公式LINE
QRコード

「みんなでなかよしの日」
令和5年5月25日

9:00～12:00の間の自由来館

「はじめてのはみがきレッスン」



次回発行日
第205号
令和5年6月20日

遊びの合間に、はみがき指導を受けられます。

持ち物：使用中のはぶらし、ハンドタオル

会場 可美協働センター 1階 和室

会費 100円/1家族（行事保険料等を含む）

※出欠席はとりません。ご自由にどうぞ。

誰でも、自由に遊べる日です。

託児スタッフが見守ります。

初めてでも、友達同士でもOK。

お孫さんを預かる祖父母様も、

気兼ねせずにいらしてください。

連絡先：子育てサポート“ぺあれんつ”
メール bannbi44@yahoo.co.jp

代表 大石快子(おおいしやすこ)
FAX 053-448-4823

R5.3月講座の様子 2023.3.10

講師は、いつもフレッシュな小野田先生でした。



託児スタッフ

随時募集中



公式LINEに登録を

表もみてね。

講座の時の託児スタッフを募集します。

☆子どもが好きな方

☆年齢や資格不問

☆自分の活かし方を模索している方

◎託児スタッフはボランティア保険に
加入します。

※毎年登録を更新します。

☆日程は、HPでご確認ください。

ぺあれんつ公式LINEQRコード

お子さんの発達や発育が心配
集団生活になじめるだろうか
など、
心配をお持ちの保護者さまも
『ぺあれんつ』の講座や
みんなでなかよしの日に
是非、いらしてください。
先輩ママと一緒に過ごすと、
気持ちが楽になることも
ありますよ。



ホームページ

<http://parents-kami2.jimdo.com>

はまぞう ブログ

<http://pearentu.hamazo.tv/>

Mail

bannbi44@yahoo.co.jp

講座の申込・質問等も出来ます。



QRコードからもHPに行けます。

☆☆ 情報誌「月刊 ぺあれんつ」は現在以下の施設等に置かせていただいています。
・可美協働センター ・まんまカフェ グース ・高塚駅前郵便局
・美味しい和食と鉄板焼きの店 はっ葉 ・可美幼稚園 ・ふれあい交流センター可美
(毎月20日前後に新しいちらしと入れ替え。5日の場合もあり。)