

新米ママのための 調味料講座

定員
25名

申込開始
5月7日(火)
10:00-

5月28日 火 10:30-12:00

市民公益活動支援センター

場所・申込 豊中市庄内幸町4-29-1 庄内コラボセンター1階

TEL 06-6398-9189

参加費 500円 (資料・試飲代)

添加物の摂取量を減らしたいけれど難しいことはしたくない

大切なわが子に体に良いものを食べさせてあげたい

忙しくて色んなことにこだわったり手をかける時間がない

料理が苦手だけどおいしいごはんを作りたい

ラクして健康になりたい



子どもを守るママドクター

大切なわが子のために子育ての知恵を手に入れませんか？

私たち「ママドク」の想い、それは一ネットにあふれる情報にまどわされず自信を持って子どもを守るような「ママドクター」になってほしい。

本当の知識を教えてくれる専門家とママたちとの「架け橋」になりたい。

子育て中の悩みや情報をシェアできる実りあるママコミュニティの「入口」をつくりたい。

豊中にママの笑顔が増えますように🍀



お問い合わせ

子どもを守るママドクター
『ママドク』

🌐 <https://mama-doctor.jimdosite.com/>

✉ mamadoc4@gmail.com

📷 @mamadoctor2020

各SNSにお気軽にご連絡ください



ママドク 🔍 で検索！



子どもを守るママドクター 『ママドク』

ママ博士になって家族をさらに笑顔にしよう

企画 LIST

**Mamadoc
Christmas Special Event**

12月7日Thu.
9:00Open 9:30Start 16:00Close
MORGEN cafe and galleryにて
モノレール乗車駅徒歩12分

クリスマスイベント

材料3つ、小学生でも作れるカンタン簡単チョコ

スパイスカレーランチ付き
チョコレートお作り会

10月4日(水)10:00-13:00
参加費1,500円(税込) (ランチ付)
会場 阪急宝塚線豊中駅徒歩10分

チョコレートお作り会

産乳費からおとなごはんまで

**おうちごはん健康情報迷子
からの抜け出し方**

7月13日(木)
10:00-11:30/13:30-15:00
会場 阪急宝塚線豊中駅徒歩10分
オンライン受講可 参加費1,000円

食育講座

全5回
ママドクになれる講座
おうちごはんの基本編

10月11日・10月25日・11月8日
11月15日・11月29日(全て水曜日)
10:00-13:00
会場・オンライン・録画受講

5回シリーズママドク
になれる講座

ママドクになれる講座
おうちごはんの基本編
第1回 基本のき 体に良いごはんとは

10月11日(水)10:00-13:30
受講参加費500円(ランチ付)
オンライン参加費1,000円
5回セットあり

ママドクになれる講座

①

スパイスカレー
作りましょ

ママドクになれる講座
おうちごはんの基本編
第2回 添加物編

10月25日(水)10:00-13:30
受講参加費5,500円(ランチ付)
オンライン参加費4,000円
録画参加費4,000円

ママドクになれる講座

②

塩・砂糖 醤油・酢
味噌 酒・みりん

ママドクになれる講座
おうちごはんの基本編
第3・4回 調味料講座前編後編

11月8・15日(水)10:00-13:30
受講参加費5,500円(ランチ付)
オンライン参加費4,000円
録画参加費4,500円

ママドクになれる講座

③④

ママドクになれる講座
おうちごはんの基本編
第5回 ごはんのお供作り

11月29日(水)10:00-13:30
受講参加費5,500円(ランチ付)
オンライン参加費4,000円
録画参加費4,500円

ママドクになれる講座

⑤

**ママドク造形あそび部
開講記念★特別体験会**

9月23日(土)
10:00-12:00/13:00-16:00
参加費1,500円(ごらんのお供付き)
会場 阪急宝塚線豊中駅徒歩10分

ママドク造形遊び部

ママドク自然あそび部
野生動物に触れ、五感で命を感じる日
+無農薬ジビエBBQ

11月19日(日)9:00-自由解散
大阪府豊能郡能勢町
参加費大人7,500円 子ども2,500円

ママドク自然遊び部

ママドク美容部
はじめての化粧水お作り会

8月3日(木)13:00-15:00
参加費4,000円
(化粧品・機器・消耗品別々)
会場 阪急宝塚線豊中駅徒歩10分

ママドク美容部

**ママドク発酵祭り
2024年も開催予定!**

味噌・発酵調味料・醤油
たくあん・発酵キルース・魚腐

ママドク発酵祭り

各企画リクエスト開催可能です。

ぜひインスタ/Facebookフォローして
企画チェックしてください。

お会いできるのを楽しみにしています♪



@MAMADOCTOR2020

