



2025年度 川崎市男女共同参画センター協働事業

日時:2025/9/7(日)、11/2(日)、2026/1/11(日)
11:00~13:00

料理経験がなくても大丈夫だよ。習った料理を家で作ってみよう。

このレッスンでは、自分で作って食べる楽しさを体験します。
身支度をし、準備から片付けまで行うことで調理にかかわる
段取りや流れを自分でつかめるようになります。

対象:川崎市内在住・在学小学4年生~中学3年生のお子さん
ひとり親家庭のお子さん歓迎

場所:川崎市男女共同参画センター2階・第二交流室キッチン

定員:各回10名

参加費:350円 ※当日現金にてお支払いください

※会場までは、公共交通機関でお越しください。駐輪場あり。

調理して食べるのはお子さまのみとなります。

時間内で調理して食事を楽しめます。衛生管理上、お持ち帰りはできません。

※お子さんの付き添いの保護者の方は、別室でお待ちいただきます。



申込方法:

左の二次元コードを読み込み、ページ下部の申込フォームからお申込ください

申込ページ



申込期間 (先着順で受付 受付開始日の12時~最終日の17時まで)

1回目 9/7(日): 8/9(土)~8/31(日)

2回目 11/2(日): 10/1(水)~10/25(土)

3回目 1/11(日): 12/1(月)~1/4(日)



とんどん料理上手になる



1回のみ参加OK
3回参加の方が料理の知識が増えるよ

第1回 9/7(日)
お肉と野菜いため

申込み8/9～8/31



基本の料理
野菜やお肉の切り方
炒め方を学びます

第2回 11/2(日)
スペシャルハンバーグ

申込み10/1～10/25



たまねぎのみじん切り
ハンバーグの形作り
蒸し焼きの仕方を学びます

第3回 1/11(日)
お弁当作り

申込み12/1～1/4



お弁当作りって楽しい♪
厚焼き玉子、肉巻き作り
お弁当の詰め方も学びます

持物

参加費350円、ミニタオル、水筒
エプロン（なければ汚れてもいい服装）
※食事をする箸などは準備がありますので持参の必要はありません

主催

福祉コミュニティグループ Terraテラ
川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

お問い合わせ先

福祉コミュニティグループ Terraテラ
celianclemen@gmail.com

会場・電話でのお問い合わせ先

川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）
TEL:044-813-0808

【福祉コミュニティグループTerraテラ&すくらむ21個人情報保護方針】
皆様からお借りする個人情報に関して、お申し込みの講座運営及びそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません

【福祉コミュニティグループ Terra テラ】

2025年立ち上げ。心が安心したり、学べたり、食事ができたり出来るコミュニティスペースを作るために活動。

講師プロフィール



みずき先生：
小学生向け料理おかしレッスンを行う
【クレモンティーヌ】を運営し、
現在は250名のお子さんが在籍中。また福祉コミュニティグループ【Terra テラ】運営。

ホームページ二次元コード



場所:川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

※JR 南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩 10 分
※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩 10 分

