



ひとり親
家庭の

毎日のごはんをちょっと工夫!

参加
無料

託児あり



冬の不調に負けない おうちケア講座



冬は風邪やインフルエンザなどが流行しやすい季節。
体調を崩したときに家でできる食事やおうちケア、
風邪を引きにくい体づくりや冷えの改善など、
いざというときに役立つ知識を一緒に学びませんか？

令和
8年

11月14日(土) 13:30~15:30



講師

一般社団法人
レシピセラピスト協会
松井延子



対象

北区在住のひとり親家庭の父母または、
離婚をお考え中の方

定員

20名 ※申込順

託児

6か月から就学前まで（先着6名）

※講座終了後、相談員が一般相談を15:40~17:00で行います。

事前予約制【1枠40分】

※ハローワーク王子の出張相談会も15:40~17:00で行います。ぜひご利用ください。
下記Webフォームより、【講座のみ】・【講座と一般相談】・【一般相談のみ】【講座とハロー
ワーク相談】【ハローワーク相談のみ】の参加希望と相談希望時間をお選びください。

会場のご案内

北とぴあ 802会議室

(北区王子1-11-1)

アクセス

- ・東京メトロ南北線
王子駅 5番出口 直結
- ・京浜東北線 王子駅 北口 徒歩2分
- ・都電荒川線 王子駅前 徒歩5分



お申込みは、Webフォームから

申込期間 10/15 (木) ~ 11/13 (金)

※お使いの機種やアプリによっては、二次元コードが
読み取れない場合があります。その場合は、
URLを直接入力してください。

▼Web申込▼

<https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20261114/>



ご質問等あれば、そらまめ相談室までお気軽にご連絡ください。



北区そらまめ相談室（ひとり親家庭等相談室）

北区役所第一庁舎2階⑤番窓口 相談時間：平日8:30~17:00 相談受付：☎03-3908-1363

※本事業は北区が民間事業者委託して運営しています。