



©2017 F.O.S.C

おか やま ま かく
ファジアーノ岡山とコラボ企画!

ファミ飯めしを作ろう!

親子おやこで!

選手の強手の秘密がわかるかも!?



©2004 F.O.S.C

夫婦で家事・育児を考えよう!

お父さんに、家事や育児の楽しさを知っていただき、よりよい家庭生活を!

12/18土

第1部 10:00-12:00

第2部 13:00-15:00

※お申込みいただいた方には、第1部・第2部の両方を受講していただきます。

参加
無料

定員 (先着順)

家族10組

(夫婦・こども)

オンラインイベント内容

※Zoomミーティングにより開催します。参加に関する詳細は、お申込み後メールにてご案内致します。なお、オンライン環境等はご自身でご準備いただけますようお願い致します。

第1部 親子で料理教室!ファミ飯を作ろう!

第2部 大変だけど楽しい!夫婦で家事・育児を考えよう!



ファジアーノ岡山のクラブコミュニケーター(澤口雅彦選手)と専属栄養士の方による料理教室をオンラインで開催します。ご自宅でお母さんのサポートのもと、お父さんとお子さんでファミ飯を楽しく作りましょう!



- ごはん
- にんじんとツナの和え物
- コロコロハンバーグ
- ごろごろスープ
- 付け合わせ (プチトマト・フロccoli)

当日必要な物

一般的なキッチン用品・食器・調理器具・レンジ

※その他必要な材料や当日のレシピは、12月1日(水)までにWebサイトに掲載予定

ゲスト



澤口 雅彦氏

ファジアーノ岡山に2009～2018シーズンを在籍し、2020シーズンをもってプロサッカー選手を引退。2021年3月に株式会社ファジアーノ岡山スポーツクラブに入社し、クラブコミュニケーターとして地域とクラブの発展に活躍中。



真鍋 芳江氏

ファジアーノ岡山の栄養アドバイザーとして、食事管理面で選手をサポート中。

資格
公認スポーツ栄養士



自身も失敗を繰り返してきた講師から家事・育児の大変さ、楽しさ、やりがいについて話を聞き、より充実した家庭生活を送るための家事・育児のあり方や分担について、ご夫婦で考えてみてください。

講師



磯田 周佑氏

上智大学経済学部卒業後、大手通信企業に勤め、ロンドン赴任を経て携帯電話事業企画の仕事に従事。結婚やマンション購入という人生の節目である35歳を過ぎた頃、自分のキャリアに閉塞感を感じ、社会人大学院(MBA)に挑戦。その際、地域こそ日本の問題点が顕在化している課題先進エリアであると考え始める。大学院修了と同時に退職し、小豆島へ移住。現在は小豆島ヘルシランド(株)の経営企画室室長を務めながら、妻・1歳半の息子・犬(ジャックラッセルテリア)の4人でコンテナハウスに暮らす。

