

～食欲の秋 体は冬への準備中～

# 寒さに備えて ぽかぽかメニュー

秋・初冬の食材の栄養や、  
この時期に体が必要としている栄養や  
生活について学ぼう！  
ウイルスに負けないからだをつくり、  
家族みんな健康に過ごしましょう。

2018.  
10.23  
TUE

長森コミュニティセンター 2階 料理教室  
10:00～12:45 (受付9:45～)

参加費 2,500円  
(資料及び材料代・保険代込み)  
定員 20名  
持ち物 エプロン・三角巾、  
手拭きタオル・筆記用具  
講師 上垣 由美子 (管理栄養士)

コース仕立ての  
おうち中華

前菜 3種盛り  
湯 卵スープ  
主菜 手作りシュウマイ  
主食 鶏粥  
点心 簡単杏仁豆腐

MENU

\*お申込方法\*

裏面申込用紙、またはほっぺの会HPの  
食ナビクッキングよりお申込み下さい。

\*託児もあります\*

要申込(1,000円) 詳しくは裏面をご確認ください

秋は冬に備える  
シーズン  
からだを温めよう

食ナビ

主催：ほっぺの会

# 2018年10月23日(火) 寒さに備えてぽかぽかメニュー

参加者名		生年月日	
託児される お子様のお名前	フリガナ	生年月日	
	フリガナ	生年月日	
住所	〒		
電話番号		メールアドレス	
アレルギーの項目 をご記入ください			

保険に加入しますので、生年月日をご記入下さい。  
個人情報適切に管理し、今後の講座のお知らせなどに使用させていただきます。  
目的以外には使用いたしません。

※ホームページからもお申し込みできます

ほっぺの会

検索



## 【託児のご利用について】

参加お申込みされるときに、必ず託児をお申し込み下さい。当日はお受けできません。

保育料は1人あたり1,000円です。

事前加入の保険適用外に関する費用や損害賠償の費用については一切補償はできません。

9:40からサークル室で受付ますのでお子さまを預けてから調理室へは5分前までに入室下さい。

お子様の飲み物、昼食、おむつ、着替え等必要な物に必ず名前をご記入の上ご持参下さい。

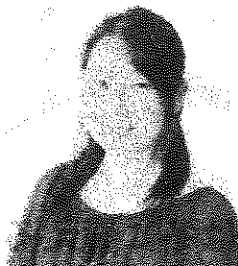
当日はお子さまの様子を記入した用紙をご提出いただきます。

また、ほっぺの会託児を初めてご利用の方は別途託児登録書のご提出が必要です。用紙は当日記入も可能ですが、HPよりダウンロード頂きご記入の上提出頂きますと、当日の受付がスムーズです。

## 【参加・託児申し込み締め切り】

10月16日(火)までにお申し込み下さい。但し、定員となり次第締め切ります。

※参加及び託児のキャンセル料は、準備費として開催2日前より50%を頂きます。



### ～講師紹介～ 上垣 由美子〈管理栄養士〉

病院で管理栄養士として従事後地域活動栄養士として、

高齢者施設・地域保健センター等で「食」に関わる。

食べることはみんなが笑顔になれる魔法のひとつ…。

食を通して、楽しいことや必要な情報を伝えていきたいと思っています。

## 【申込・問い合わせ先】

ほっぺの会

〒500-8076 岐阜市市町40番地の5 みんなの森ぎふメディアコスモス 市民活動交流センター内ブース02

TEL:070-5258-8746 FAX:058-241-1181 講座受付:070-5332-8747(宇野)