

ほっぺの会は健康人をつくります

食ナビクッキング

託児あり

## ハツラツ生活

# 「ベジ☆フル クッキング!」



野菜・くだもの・海藻は、身体の調子を整えてくれます。

植物たちが持つ力は、人間にとっても大切なもの。今回は、植物の力を知り、野菜おかずのクッキングです。

さあたのしくクッキングしましょ♪

### クッキング

- ・和風ラタトゥイユ
- ・カフェ風サラダ 他

### 食ナビ

- 1) 暑い日こそ  
とりすぎていませんか?—糖分—
- 2) 野菜のパワー①

## 6月29日(木)

### 10:00~13:00(受付9:40~)

会 場：北市民健康センター 2階 栄養室  
住所：岐阜市長良東2丁目140番地

定 員：18名限定（申し込み先着順）

参加費(資料及び材料代)：1,800円

持ち物：エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

申し込み方法：裏面申込用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えて  
お申込みいただくか、裏面記載のHPからお申し込み下さい。

託 児：6ヶ月～（有料・要お申込み） 詳細は裏面をご覧ください。

【主催】 ほっぺの会



# 6月29日(木)ほっぺの会「食+ビクッキング」参加申し込み

保険に加入しますので、生年月日をご記入下さい。

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	
<b>代金済</b>			

個人情報は適切に管理し、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。

## 【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800円です。(2人目は割引あり)

クッキング中のみの託児となります。食事はお子さまと一緒にしますので、必要な方はお子様の昼食を持参して下さい。

お子様のお茶、軽食、おむつ等必要な物をご持参下さい。

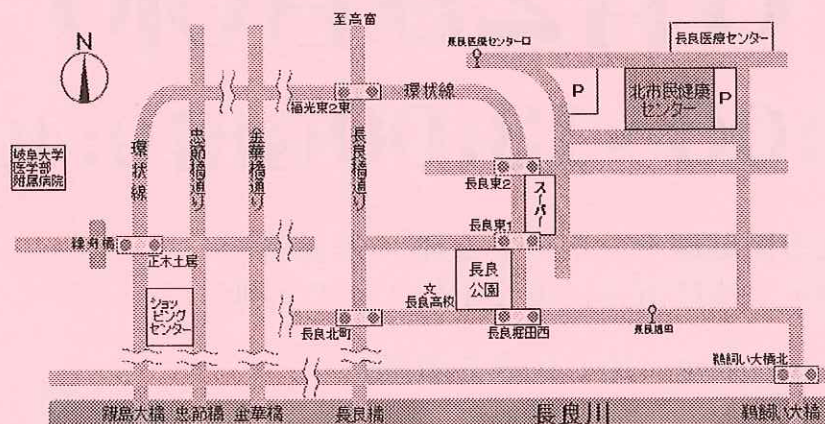
当日別紙託児申込書をご記入の上、ご提出いただきます。

## 【参加・託児申し込み締め切り】

6月22日(木)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は、**開催2日前より**キャンセル料が生じますのでご了承ください。

## 会場案内図



## 【申込・問い合わせ先】

「食べることは生きること」ほっぺの会

〈ほっぺの会事務局〉

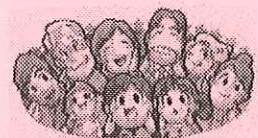
〒500-8076 岐阜市司町40番地の5 みんなの森ぎふメディアコスモス 市民活動交流センター内ブース02

代表:伊藤 恵 TEL:070-5258-8746 FAX:058(241)1181

TEL:070-5335-8748

【URL】<http://hoppe-no-kai.jimdo.com/>

参加するとポイントがもらえるよ♪  
参加ポイントを貯めてお得をGet(^^♪



2016 ほっぺの会