

知ると知らないでは大きく違う!

託児あり

食ナビゲーター 育成講座

わたし・家族・地域の方々を健康にしたい人のための連続講座



ほっぺの会は、

「食について考えたことなかった」「食って生きるための基本だ」と気づいていただくために…また豊かな人生を送っていただくための多様な支援事業を行っています。

あなたの大切な方に食の大切さを伝えませんか？
そのための第一歩の講座です。



9月～2017年2月 計6回 講座

10:00～12:30(受付 9:45～)

講座内容	
第1回(9月29日(木))	なぜ、今食育か? バランス食について 【塩分】
第2回(10月)	バランス食について 【タンパク質・糖質】
第3回(11月)	バランス食について 【油脂・食物せんい】
第4回(12月)	バランス食について 【ビタミン・ミネラル・フィトケミカル】
第5回(1月)	食育から学ぶこと
第6回(2月)	ワタシの考えるバランス食

9月以降に講座日については、講座の時にお伝えします



講師 食育指導士 **伊藤 恵**

会場：南部コミュニティセンター 会議室 予定

参加費：1回 2,500円(会員 2,200円)

※当日入会 OK (入会金・会員費なし)

※一括納入の場合は割引きあり

第1回目

9/29(木)

開催

託児：6ヶ月～(有料・要お申込み)

詳細は裏面をご覧ください

持ち物：筆記用具

申し込み方法：裏面申込み用紙に必要事項を記入の上お申込み

いただくか、裏面記載のHPからお申し込みください

【主催】ほっぺの会

