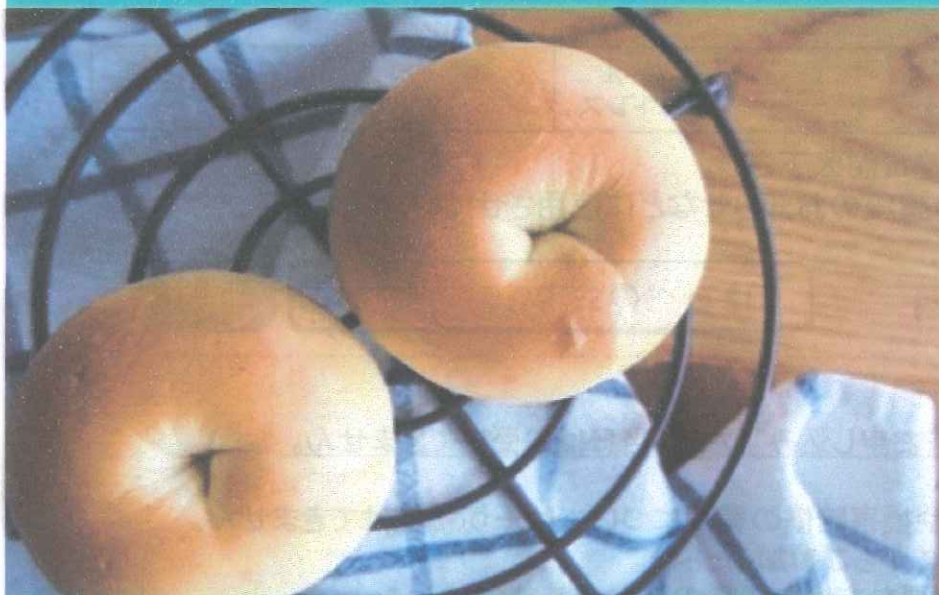


# 行楽の秋 お弁当に美味しいを詰めて 出かけよう！



2017

9.13

WED

- ・豆腐ベーグルサンド2種  
(かぼちゃクリーム・サバサンド)
- ・揚げないフライドポテト
- ・ガスパチョ
- ・2色ババロア

お豆腐を使ってヘルシー簡単時短ベーグルを焼こう！  
つくる人たべる人みんながワクワクのお弁当づくり

日時：2017年9月13日（水）10：00～12：30（受付9：45～）

場所：岐阜市北市民健康センター 2階 栄養室

参加費：2,300円（資料及び材料代・保険代込み）

定員：20名

講師：食育指導士 伊藤 恵

Jr野菜ソムリエ 河合 あかり

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

## ー食ナビー

日々健康に過ごすため たいせつな栄養「ビタミン」を知る  
食欲の秋！実り多い食材の恵みをいただきます

託児  
あり

託児：要申込（700円）詳しくは裏面をご覧ください

申込方法：

裏面申込用紙、または裏面記載のHPよりお申込み下さい。

主催：ほっぺの会

# 9月13日(水) 行楽の秋 お弁当に美味しいを詰めて出かけよう!

参加者名		生年月日	
託児される お子様のお名前 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	

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700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。

9:45から受付ますのでお子さまを預けてからご参加ください。

クッキング中のみの託児となります。必要な方はお子様の昼食を持参ください。

お子様のお茶、軽食、おむつ、抱っこひも等必要な物はご持参下さい。

当日はお子様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】

9月6日(水)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。

## ～講師紹介～ 伊藤 恵

子供のアトピー性皮膚炎改善のため、栄養学を中心に食に関する学びを深める。

“食べることは生きること”

人は誰もが食の大切さを知って欲しいと食育活動に専念する。

人材開発育成講師 吉居理奈子氏と出会い、キャリアアランプ体験をしたことで、自分らしさに自信が持て、2010年食育ほっぺの会を発足。

ほっぺの会代表として健康な心と体づくりを支援し、

夢現実・活動応援をサポートしています。

ジュニアクッキングマイスター講座・食ナビゲーター育成講座・

キャリアアランプ®ファシリテーター養成講座など活躍支援者育成にも力を注いでいます。

《保有資格》

キャリアアランプ®認定講師・女性活躍推進ナビゲーター・

栄養士・食育指導士・日本総合医学会食養リーダー



## 【申込・問い合わせ先】

〈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

(受付:宇野) TEL:070-5332-8747

