

— 福を呼び込み、愛を伝える —

# 我が家の節分祭 & バレンタイン クッキング

節分のいわれ、バレンタインのいわれを知ろう！  
簡単に作れるバランス食を覚えて家庭で  
行事食を伝承しませんか？

2018年 **1月31日** (水)

10:00～12:45 (受付9:45～)

場 所：長森コミュニティセンター 2階 料理教室

参加費：2,500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

持ち物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具



\* 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

\* お申込方法 \*

裏面申込用紙、または裏面記載のHPよりお申込み下さい。

— MENU —

巻きずし  
簡単五目豆  
鬼さんサラダ  
ラブ♥ボール

— 食ナビ —

なぜ節分に豆？  
身体を丈夫に  
する大豆

# 1月31日(水) 我が家の節分祭&バレンタイン

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。

9:45から受付ますのでサークル室にお子さまを預けてからご参加ください。

お子様のお茶、軽食(昼食)、おむつ、抱っこひも等必要な物はお持参下さい。

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】

1月26日(金)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。

《生きることは食べること・食べることは生きること》

食の大切さを多くの方に知ってほしい思いから2010年『ほっぺの会』を設立。

ほっぺの会代表として健康な心と体づくりをもとに、夢実現・社会活躍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」「食ナビクッキング」

「食ナビゲーター育成講座」「ほっぺの会食育講師養成講座」

「ハートのサプリ講座・キャリアアトランプセミナー」等を担当。

公共団体、企業など多方面で活躍。

《保有資格》

栄養士・食育指導士・日本総合医学会食養リーダー・家庭科教員課程取得



## 【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

