

豊かに生きたい！知って得するスマイルライフ

食ナビゲーター育成講座

家族の健康・子育てに・婚活に・スキルアップに
「食べることは生きること・生きることは食べること」
食べることは毎日のことだからおいしく安全に・・・

台所で活かせる栄養学で豊かな人生を送っていただくための応援講座

場 所：みんなの森 ぎふメディアコスモス 他

時 間：10:00～12:30（受付9:45～）

参加費：3,600円/1回（全講座一括払い20,000円）

講 師：ほっぺの会代表 **伊藤 恵** 食育指導士・栄養士

第1回	5月30日	なぜ食が大切なのか？ バランス食① うまみの塩分
第2回	6月12日	バランス食② 第一のタンパク質 バランス食③ アブラは味方？敵？
第3回	7月	バランス食④ 甘い誘惑糖分 バランス食⑤ 英雄食物繊維
第4回	9月	バランス食⑥ 必須栄養素ビタミン・ミネラル
第5回	10月	食育から学ぶこと
第6回	11月	バランス食クッキング

*1講座ごと受講可能ですが、全6回受講いただくと受講証明書を発行します。

さらに次年度講座のオブザーブ参加ができます。

託児もあります（要お申込み）1,000円

-お申込み方法-

裏面申込用紙、またはほっぺの会のHP食ナビゲーター育成講座よりお申込み下さい



【主催】ほっぺの会

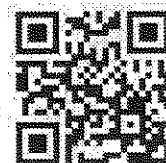
【協賛】Hoppeスタイル.1st

食ナビゲーター育成講座

※第3回講座からは日程が決まり次第HPにお知らせします

参加日	月 日 ()		
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	

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】

各講座の5日前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～ 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

〒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

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

