

大人のごはんから取り分け離乳食で、
ランチしながら情報交換♪アレルギー対応可

託児付き
6ヶ月～

ママとベビーのハッピータイム



離乳食クッキング



シェルピア高畑建設(株)
モデルハウス

(岐阜市琴塚2丁目8-5)

10:30～13:00 (受付10:15～)

2018.10/5. 10/12.FRI



MENU

〈家族でハロウィンパーティー〉

白身魚と野菜のトマトシチュー

ジャック・オ・ランタンのごはん

ハロウィンカラーのサラダ

かぼちゃのデザート

講師：上垣 由美子 (管理栄養士)

2018.10/19. 10/26.FRI



MENU

〈季節を感じる彩りランチ〉

鮎ごはん

野菜の花畑鍋

カップサラダ

ヨーグルト蒸しパン

講師：三浦 真由美 (管理栄養士)

対象年齢*

プレママ～2歳のお子さまと保護者

参加費*各回 3,000円

持ち物*筆記用具・エプロン

三角巾・手拭きタオル

定員*5組

一足先に余裕のママデビューしませんか？

プレママ 離乳食クッキング



レンタルキッチン

クックパティオ

(岐阜市福寿町1-4)

10:30～12:45 (受付10:15～)

2018.10/30.TUE



MENU

葉酸のつけごはん

ミックスビーンズのツナマスタード

お豆腐デザート 他

講師：上垣 由美子 (管理栄養士)

対象者*妊娠を考えていらっしゃる方
妊娠中の方

離乳食開始前のベビーのママ

参加費*3,000円

持ち物*筆記用具・エプロン

三角巾・手拭きタオル

定員*8名

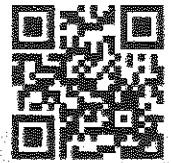


2018年 月 日() 離乳食・プレママ離乳食クッキング 申し込み

参加者名		生年月日			
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					
お子様が当日に食べる食事 (○をつけてください)	ごっくん期 (5.6ヶ月の頃)	もぐもぐ期 (7.8ヶ月の頃)	かみかみ期 (9~11ヶ月の頃)	ばくばく期 (1歳~1歳半の頃)	もりもり期 (1歳半~2歳の頃)

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

【託児について】

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。

お子様のエプロン、マグカップ(飲み物)、おむつ、抱っこひも等をご持参下さい。

当日、別紙託児申込書をご提出いただきます。(HPからダウンロード又は当日記入)

お子様1人追加は1,500円(食事・託児・保険代)となります。

※離乳食を食べている様子を見ながらアドバイスさせていただきますので、事前に授乳を済ませておいて下さい。

【参加申し込み締め切り】

各回講座の1週間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。

※キャンセル料は、**開催2日前より**参加費50%が発生します。

次回の離乳食クッキング

11/2-11/9 (金)	* ちょっぴり冷える日のぼかぼかメニュー * ・優しい味の麻婆豆腐・野菜のせいろ蒸し・さつま芋ごはん・りんごのローズクラフティ
11/16-11/30 (金)	* 食欲の秋 モリモリ食べる元気ごはん * ・飾り巻き寿司・かんたんだし汁のおすまし・青菜のおひたし・焼きりんご

☆12月にはパパ離乳食も開催予定です

講師紹介



上垣 由美子 <管理栄養士>

病院で管理栄養士として従事後地域活動栄養士として、高齢者施設・地域保健センター等で「食」に関わる。

食べることはみんなが笑顔になれる魔法のひとつ…。食を通して、楽しいことや必要な情報を伝えていきたいと思っています。



三浦 真由美 <管理栄養士>

2児のママです。食べるのが大好きです。食べた人が笑顔になる食事をつくるのが大好きです。“食べることは生きること”

人生の様々なステージで「食」は大切なものです。あなたらしく生きるために、食べることで笑顔になれるようにお手伝いさせていただきます。

— 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)

