



ほっぺの会

笑顔のもと、ココロとカラダ

# 食卓デッサン講座～食で家族の応援団～

食べる人の顔を思い描いてください。それは、家族・大切な人・自分！  
健康な心と体をつくるために、いろいろな角度から栄養や料理の知識を深める講座です。

## 食ナビ ゲーター 育成講座



## 旬SHUN クッキング



写真はイメージです

栄養学の基礎知識からキッチンで生かせる  
お得な情報まで、食を通して豊かな人生を送って  
いただくための第一歩を学ぶ全6回講座です。  
(1講座ごとに受講できますが、全6回受講の方は  
証明書を発行します。)

会場：みんなの森ぎふメディアコスモス他  
(岐阜市司町40-5)

時間：10:00～12:30

参加費：3,600円/1回

(全講座一括払い20,000円)

講師：伊藤 恵 (食育指導士・栄養士)

第1回	6月6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	7月4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	8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

子ども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年に『ほっぺの会』を設立。会の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。



日々の食事に健康とワクワクをプラスしませんか？  
5月は、青空の下がびったり！屋外でも楽しめる  
うきうきランチをつくりましょ！

2019. 5 / 14 . TUE

10:00～12:45

長森コミュニティセンター調理室  
(岐阜市前一色1丁目2-1)

## ベーグルサンドでピクニック

手作りベーグル (サーモン・アボカド・ディル)  
ジャーサラダ風・スープ・フルーツティー

今月のお話：五月病と食べ物

定員：16名

参加費：3,500円 (資料及び材料代・保険代込み)

持ち物：筆記用具

講師：上垣 由美子 (管理栄養士)

食べることはみんなが笑顔になる魔法のひとつ。  
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。



### \*お申込み方法とキャンセルポリシー\*

お名前・生年月日・住所・メールアドレス・当日連絡  
がとれる連絡先・アレルギーの有無(クッキングのみ)を  
FAXまたはほっぺの会HPの各お申込みフォームから、  
お申込みください。 ※託児可 (1,000円)

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。

～申し込み・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)

