

11月のママカレCafé

食べ物の良さを生かしておいしく食べよう

11月13日（水）10時30分～11時30分

メディアコスモス つながるスタジオ

参加費：500円 お子様連れでご参加いただけます

今月のファシリテーター

松岡ちほ

少しずつ気温が下がり、体調が気になり始める11月。冬はインフルエンザや胃腸風邪など感染症がはやる季節でもあるので、ママたちもお子さまの体調の変化に敏感になるのではないのでしょうか。身体を作っているのは、日々の食事です。普段の食事ですんなり工夫しているのか、みんなで情報交換しませんか？

「こんな感じで離乳食作ってるよ」「こんな便利グッズ使ってるよ」「好き嫌いがあって食べてくれないけど、みんなどうしてる？」「忙しくてなかなか手作りできないけど良い方法知ってる？」などなど、どんな食事の話でも大丈夫。お気軽にご参加ください。

シェアの最後には、食育講座を開催しているファシリテーター松岡からちょっとしたコツで栄養アップのお話もさせていただきますよ。皆様のご参加お待ちしております。

★ ママカレCaféって？★

「テーマのある子育てシェア会」
テーマに関して話をしたり聞いたり、情報交換ができます。

ぎふママカレッジのスタッフもみんなママ。安心していられる、話せる場所です。

毎月スタッフの一人が進行役、（ファシリテーター）となり、シェア会を進行します。

ママカレCaféは、毎月第2水曜日開催。
内容、日程は急に変更になる可能性もあります。
最新情報は、下記ホームページでご確認ください。



岐阜市民活動登録団体 **ぎふママカレッジ**

<https://gifumamacollege.jimdofree.com/>

詳細、お申込みは、
こちらのQRからどうぞ

