

食卓に笑顔があふれる



食ナビゲーター  
育成講座

全受講 ¥8,900 で証明書発行

# おとなの食育レシピ



2021年11月～2022年1月 月1回開催

食べることは毎日のことだからおいしく安全に食べたい。健康を考えたときに何がポイントでしょう。キッチンで活かせる栄養学・食育で豊かな人生を送っていただくための応援講座です。たのしく、元気になると評判です。

## lesson Information

11月15日 (月) 10:00~12:30

みんなの森  
ぎふメディアコスモス  
かんがえるスタジオ  
¥3,300  
終了しました

食育はなぜ大切な？  
食べることは生きること  
丈夫体をつくるポイント  
次回開催予定  
2022年4月

12月22日 (水) 13:30~15:30

みんなの森  
ぎふメディアコスモス  
おどるスタジオ  
¥3,300  
終了しました

質の良い体をつくる  
ワクワクいきいき  
活きる身体づくり  
次回開催予定  
2022年5月

1月27日 (木) 10:00~12:30

みんなの森  
ぎふメディアコスモス  
あつまるスタジオ  
¥3,300

調子が良い毎日を過ごす  
コツと腸活で超元気  
買い物で決まる



申込み・問合せ：NPO法人 ほっぺの会 検索  
申込み締切り 開催1週間前 締切り後は電話で  
<https://hoppe-no-kai.com/>  
電話 070-5332-8747 (宇野)

