

家族の健康は食卓から 食卓に笑顔があふれる

おとなの 食育レシピ講座

2022年 9月21日 13:15~15:15
みんなの森 ぎふメディアコスモスおどるスタジオ

受講料：3,300円/1回 * 8,900円/3回
3回シリーズで受講で受講証明書付き

【第1回 食育の必要性/質の良い身体をつくるたんぱく質】

健康の三原則[適度な運動×休養×バランスの取れた食事]を一緒に考える講座です。
身体に必要なもの、摂らない方がよいもの、人間のように長所も短所も持ち合わせてるから落とし穴があります。
受講された方は、三原則を整えることで健康生活・夢実現に向けて進まれています。

「おいしく安全に食べる」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
3回シリーズで受講で受講証明書付き
わかりやすい 実践しやすいと好評です


この講座は 伊藤 恵が担当します
資格：栄養士・食育指導士
経歴：1998年食育活動始動
2003年学校・園にて食育授業
2010年食育「ほっぺの会」設立



予定 10月19日【第2回質の良い身体をつくる油脂と糖質】
11月【第3回調子が良い毎日を過ごす食べ方と生活習慣・添加物・経皮毒】



申込み・問合せ：主催

 NPO法人 ほっぺの会

〒500-8076 岐阜市司町40番地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 02
講座受付：070-5332-8747(宇野)
https://hoppe-no-kai.com/

