

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

【第1回 食育の必要性/質の良い身体をつくるたんぱく質】

2023年 1月16日(月)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

【第2回 質の良い身体をつくる油脂と糖質】

2月9日(木)13:15～15:30 みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

【第3回 調子が良い毎日を過ごす食べ方と添加物・経皮毒】

3月24日(金)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

受講料：3,300円/1回 * 8,900円/3回 3回受講で受講証明書付き

健康の三原則[適度な運動×休養×バランスの取れた食事]と一緒に考える講座です。
身体に必要なもの、摂らない方が良いもの、人間のように長所も短所も持ち合わせてい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



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 ブース02
講座受付：070-5332-8747(宇野)
<https://hoppe-no-kai.com/>

