



講話&試食で学ぶ



ママ・パパのための！
赤ちゃんのための！

大人の「食育講座」



テーマ

「考えよう！3つのしょく ～食・色・織～」

からだもこころも育む食事。何を食べるのか、どう食べるのかを3つのポイントでわかりやすくお伝えします。聞いて納得！明日から実践！おすすめレシピ、試食付きです！

- ◆日 時 12月2日(水) 10時～11時30分
- ◆場 所 ふぁみりあ2階ふれあいルーム
(見附市学校町1-3-70)
- ◆講 師 ますがた みき (はれいろごはん代表 管理栄養士)
- ◆参加費 無料 (お子さんも一緒にどうぞ)
- ◆持ち物 マスク・筆記用具・お子さんに必要なもの
- ◆対象・定員 乳幼児をもつ親子10組 (ママ・パパのみの参加も可)
- ◆申込み ふぁみりあ (TEL0258-62-1915)
- ◆申込締切 11月25日(水)