

食事バランスを楽しもう♪



～寺尾地区ヘルスメイトより 親子で楽しむ講習会のお知らせ～

食事のバランスって、子育てしながら考えること、大変ですよね💦
乳幼児さん(ご兄弟も)が寝転んだり座ったりとくつろげるフロアで
お子さんの食事バランスについて考えてみませんか？
意外な発見もある🎯「食育あそび」もご用意しております。

みなさま、奮ってご参加下さい(^o^)/

日時: 6月30日(月)11:00～(お子さんが退屈しない1時間程度)

場所: 寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

※ トイレには、お子さん用の小さな便座、おむつ交換台あります

定員: 親子 20 組

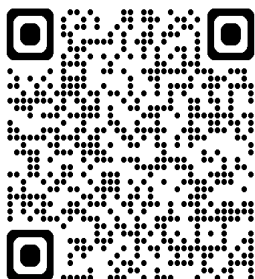
試食: 天然だし(試飲)、旬の夏野菜、豆腐おやき

参加費: 無料

申込方法: 下記 QR コードよりお願いします

申込締め切り日: 6月25日(水)

問い合わせ連絡先: ☎ 080-6597-0825(野口)



●私達は、寺尾地区食生活等改善推進員
(略して寺尾地区ヘルスメイト)です。

「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、
身近な地域のみなさまへ食や運動の大切さ
を伝えていく「健康づくり活動」に取り組む、
全国的に組織されたボランティア団体です。

●横浜市委託事業 育ち・学び世代(乳幼児
期～)「1日3食バランスよく食べる」をテーマ
にお伝えする「講習会」です。

