

ママ・パパのための食育講座

食事で育む 健康のお話

地域の食育アドバイザー
鶴見区ヘルスマイト(食生活改善推進員)が
食と健康についてアドバイスします。

対 象: お子さんがいるママ・パパ、保護者
もうすぐ赤ちゃんが生まれるプレママ・プレパパ
日 時: 11月21日(木) 11:00~12:00
場 所: 東寺尾地域ケアプラザ
参加費: 無料
定 員: 20名(お子さんも一緒に参加できます)



◆ 内容

- ママ・パパの栄養バランスと楽しむ食卓づくり
- 自分を元気にする食事
- 取り入れやすい栄養のとり方
- 基本から作る食事(出汁のとり方など)
- 鶴見区役所の栄養士によるちょっとしたコツのお話
- 試食



お申し込みは、左の二次元バーコードから、
または、東寺尾地域ケアプラザまでお電話で!



お問合せ: 東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129

共催: 鶴見区食生活改善推進員会(ヘルスマイト)
横浜市委託事業

*ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは?

「食を中心とした健康づくりを地域に 広めるボランティアです。子どもから高齢者を対象に地域で食育や健康づくり活動をしています。