



ママと子どもが笑顔になる

HAPPY栄養講座

2025年10月21日(火) 10:00~11:00

東寺尾地域ケアプラザにて

「忙しいママでもできる!簡単HAPPYごはん」
即実践できる食材選びと、栄養×心のちょっとしたコツ。
体の中からあふれ出る元気を手に入れましょう。

こんな方におすすめ!

毎日精一杯で
余裕がない

イライラを
解消したい

もっと余力が
欲しい

1人目授かるのに
時間がかかった

あと1人妊娠を
考えている

講師メッセージ

仕事と家庭の両立に悩む中で、睡眠と栄養に注目。
前向きな心と笑顔が戻り、家庭がよりHAPPYに!
簡単な食材とアドバイスで、子育てライフを楽しみましょう♡



講師: 保坂 愛美 (HOSAKA MANAMI)

鍼灸師/妊娠体質指導

神奈川区在住、4歳男の子・2歳女の子のママ

2,600人以上の妊娠をサポート

著書2冊がAmazonベストセラー

(累計75部門で1位)

【お問合せ】東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129

お申込みはこちらの
2次元コードから

