

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である、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。

- 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と試食



共催：鶴見区食生活改善推進員会（ヘルスマイト）

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（金）11:00～12:00

定 員：20名（お子さんも一緒に参加できます）

場 所：東寺尾地域ケアプラザ

参加費：無料

右の二次元バーコードまたは、東寺尾地域
ケアプラザまでお電話でお申込みください。

