

ヘルスマイトさんミニ講座

# “こどもの食事&おやつ” あれこれ♪

ヘルスマイトさん（都筑区食生活等改善推進員）に  
ちょっと気になる栄養のこと、こどもの食事・おやつのこと  
聞いてみませんか？

おいしい「おすすめレシピの紹介」&「試食」もあるよ♪



日時

11/17(金) 10:30~11:30

ポポラコミュニティルーム



対象

1~2歳児の親子 / 先着10組



参加費

無料



申込

10/11(水) ~

TEL: 045-912-5135

(電話または来所にて)



※アレルギーなど、心配な事があれば、  
申込みの際にご確認ください。

〈試食メニュー〉(予定)

- ・炊飯器でつくる野菜リゾット
- ・マカロニきなこ和え
- ・小松菜ジュース

食生活等改善推進員会  
(ヘルスマイト)

『私たちの健康は私たちの手で』  
をスローガンに、栄養・運動・休養  
の調和の取れた健康づくりを地域に  
普及するためのボランティア活動を  
行っている全国的な団体です。  
都筑区内では約40人の会員さんが地  
域で活動されています。

ヘルスマイトさんへの  
質問を受付中だゾウ♪



主催/問合せ

都筑区子育て支援センター Popola

〒224-0003  
横浜市都筑区中川中央1-1-3  
ショッピングタウンあいたい5F  
TEL: 045-912-5135  
FAX: 045-912-5160



スマホ・携帯はこちらから

共催：都筑区食生活等改善推進員会 ヘルスマイト

2023.09