ヘルスメイトさんミニ講座

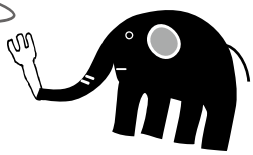
“こどもの食事＆おやつ”あれこれ♪

ヘルスメイトさん（都筑区食生活等改善推進員会）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 2026年 11月13日（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月15日（木）～
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、
申込みの際にご相談ください。

〈試食メニュー〉（予定）

マカロニ
きなこ和え

簡単
ポテトサラダ

米粉の
キャロット
カップケーキ

都筑区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）

『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53人の会員さんが地域で活動されています。

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
ポポラ HP
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（ヘルスメイト）