

春の仕事復帰までに

☆働くママのための食育講座☆

知っておきたい

- 毎日忙しくてごはんを作る余裕がない
- これから保育園に預けて働きに行く予定
- 忙しくても食事に気を付けたい
- 子どもの健康や、食生活が心配



ごはんのお悩み、
解消します！

忙しくてもできるおいしくて身体にやさしいごはんのコツがわかります

日 時	内 容
1月30日(月) 10:30~12:00	「仕事復帰するまでに知っておきたいごはんとおやつの話」
2月28日(火) 10:30~12:00	「スムーズな仕事復帰のために知っておきたい 子どもを守るごはんの話」
3月16日(木) 10:30~12:00	「働くママのための 子どもがつくるごはんの話」

＊講座が終わってすぐに実践したくなる食事の工夫をお伝えします＊

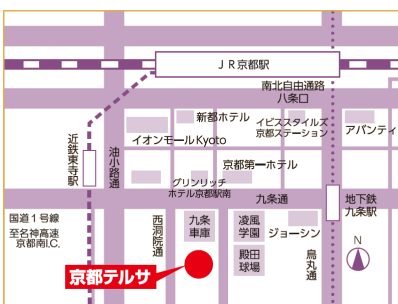


子どものための食事についての考え方
忙しくてもできる健康的な食事のコツ
おすすめ簡単メニュー
仕事と育児の両立のコツ



参加費：各回 3,000円 ※ 各講座、1週間前までにお申し込みください。

場 所：京都府男女共同参画センター らら京都「交流コーナー」
〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ
TEL：075-692-3433 / FAX：075-692-3436
保 育：無料 (6か月～就学前) 開催日の10日前までに要予約。



＊申し込み・お問い合わせ＊

sakura 工房 小林エリ (布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師)
電話：090-1918-5421 メール：sakura.koubou.eri@gmail.com
Blog <http://ameblo.jp/sakurakouboueri/>
HP <http://sakura-koubou.net/>