

食事 Good バランスアップ教室のご案内

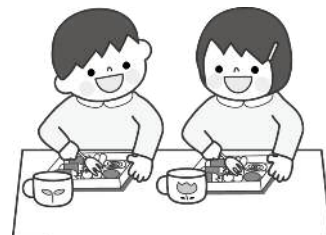
「こどもの食事で大切なことって何かしら？」
「バランスのよい食事ってどんな食事??？」



こんな疑問を日頃お持ちの方，“食事Goodバランスアップ教室”に参加しませんか？

この教室に参加されると，“何”を“どれだけ”食べればよいか簡単にわかるようになります。

“食事バランスガイド”を使って、いつもの食事をよりバランスのとれた食事にする方法を一緒に考えてみましょう！！



◎内容 : 「バランスの良い食事って？

～お弁当箱を实际に使って食事バランスを考えよう！！～
講話・グループワークとバイキング形式の試食*

(*市販品を使っての食事バランスを考えるための保護者用の試食となります。)

◎対象 : 1歳6ヶ月児～就学前の児をもつ保護者（託児あり）

◎日時 : 平成26年6月20日(金) 9:45～11:30
(*託児の受付は9:30～)

◎場所 : 保健センター（保健福祉センター3F 呉川町14-9）

◎参加料 : 無 料

◎参加方法 : 定員15名（*託児は1歳以上児で定員15名）

受付開始日：5/15（木）～

予約先着順となっておりますので、保健センターまでお電話にてご予約ください。



予約先： 芦屋市保健センター
TEL:0797-31-1586

*お電話の際は、電話番号をよくお確かめのうえおかけ間違いのないようお願い致します