

食育講座「食べ方マイスターになろう！」

参加者募集 各日先着 20 名（2日で計 40 名）

- ✓ 「バランスよく食べる」ことって、実はとっても大事なんです！
- ✓ 講座では、「食べ方マイスター」になる技を伝授します！
- ✓ 楽しく学びながら、みんなも「子どもマイスター」になろう！

日時： 8月9日・23日(金)11:00～12:00(いずれか1日)

場所： クラブパソコン室(旧若葉台西中学校)

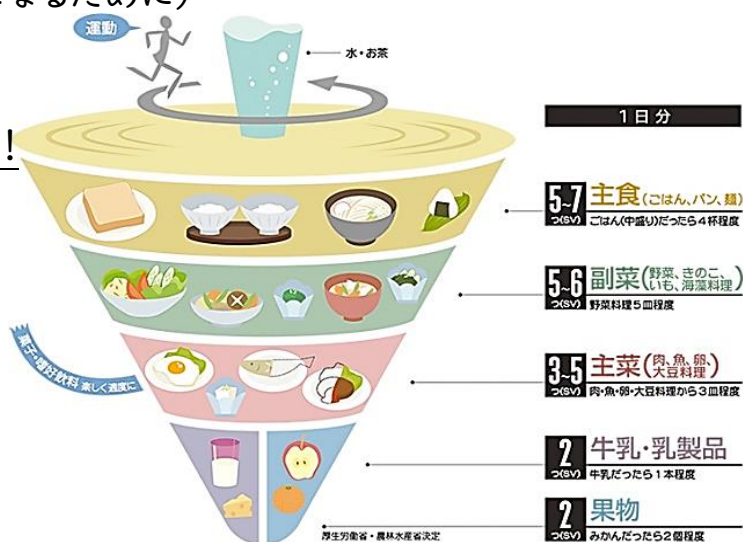
講師： 倉貫 早智(神奈川県立保健福祉大学栄養学科・准教授)

参加費： 無料(募集は小学生！)

募集期間：7月1日(月)～15日(月・祝)(先着順)

◆ 講座の内容 (食べ方マイスターになるために)

- ① まずは食事バランスガイドを知ろう!
- ② 自分に合った食事の内容・量を知ろう!
- ③ 1日の食事メニューをグループごとに考えてみよう!
- ④ 食べ方マイスターに必要なことは? みんなで振り返ってみよう!



講座が終わったらみんなでカレーを食べよう!



お問合せ・申込みは、
若葉台スポーツ・文化クラブ

045-921-0404(若葉台 4-34-1)