

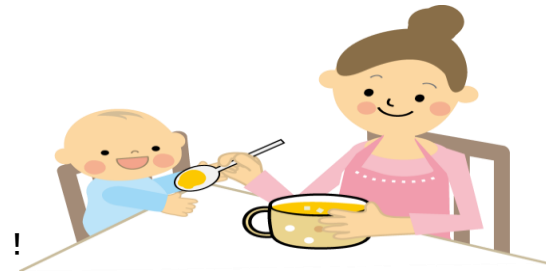
(公財) いきいき岩手支援財団【いわて子ども希望基金】助成事業

## 子連れOK！第3回ママスマイル講座

# 「からだにやさしい赤ちゃんごはん」

～安全でからだに優しい！子どものお世話をしながら一品が簡単に！～

離乳食が始まったら何を食べさせたら良いのだろう・・・？  
栄養がきちんと取れているかな？美味しく食べてくれるかな？  
わざわざ手間をかけずに、大人ごはんからできる！！



「とりわけ離乳食」を栄養士が楽しく分かりやすくお伝えします！

離乳期が完了したお子さんでも月齢に応じて栄養士ならではのアイデアをお伝えします！



日にち：7月28日（火）

時間：10時30分～12時30分

場所：東京大学大ヶ口地区コミュニティ・サポートセンター（山崎歯科医院真裏）

講師：栄養士 八重樫 優美さん

内容：調理実習

対象者：妊婦さん、小学生未満のお子さんがある家庭

定員：10名（キッズスペース、おねんねスペース有）

参加費：¥500

持ち物：エプロン・三角巾・お子さん用食器（スプーンなど）

予約：7月21日まで（0193-55-5421 またはネット予約もOK!）

講師紹介：内陸在住、一児のママであり、産院で妊産婦さんの食事を作る栄養士です。

まんまるサロンのお菓子も作っています！



当センターでは毎月1回「食・美容・手芸」など様々なジャンルの講座を開催します！

講師は特技を活かして活躍しているママ！この講座を通して、日々の生活の中でママが趣味や特技の選択肢を広げ、好きなことをしながらも毎日楽しく子育てができるそんなきっかけとなる講座を目指します！

主催 アムダ大槌健康サポートセンター

住所 大槌町大槌 22-96-2-103（さんぷくアパート）

TEL/FAX 0193-55-5421

HP <http://kensapo.jimdo.com/> または右のQRコードを読み取り！

Facebook/twitter 「アムダ大槌健康サポートセンター」

