

# 2017年度 食育の会 食育講座

食育に関心のある組合員のみなさん!  
いっしょに学び、楽しく活動しましょう!



## しっかり食べよう朝ごはん ～脳と体にスイッチオン～



講師：仁愛大学・仁愛女子短期大学  
名誉教授 谷 洋子氏

時間：10:00～13:00

前半

【講義】

しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはん、食べていますか？朝ごはんを食べないと元気が出ませんね。食べることの大切さと、ちょっとした工夫と習慣づけて健康な体作りをめざしましょう。

後半

【実践・体験】

簡単・時短・栄養バランスの工夫

簡単な調理実習で正しい調理の仕方を実践し、その後はみなさんで美味しくいただきます。



11/27 月  
ハーツ学園  
さくらルーム

12/1 金  
ハーツつるが  
オアシス

12/7 木  
ハーツたけふ  
ふれあいルーム

参加費：500円（軽食付）  
持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル・筆記用具  
対象者：食育に関心のある組合員さん  
定員：各会場20名（先着順）  
託児：お子様1人につき300円  
（要予約、先着順、1歳以上のお子様）  
担当部署：組織ネットワーク支援部

< お申込み・お問い合わせ >  
コールセンター

0120-016-165

< 受付時間 >

平日 午前8:30～午後8:00  
土曜 午前9:00～午後5:00

