



家庭料理&取り分け離乳食教室

取り分け離乳食は、赤ちゃんが家族と同じ食材を食べる家族デビューの第一歩です。同じ食材を使えて、時間短縮にもつながります。



- 対象者** 市内在住の妊婦または乳児（1歳3カ月まで）の保護者
- 日時** 11月26日(金) 午前10時～正午（受付 午前9時45分～）
- 会場** すこやか交流プラザ 調理室
- 内容** 栄養バランスなどの家庭料理の基本と普通の料理から離乳食を取り分けるコツを楽しく学びます。
- 定員** 12人（先着順）
- 託児** あり（生後3カ月から、定員12人）
※託児の留意点や必要なものなどについては、ホームページで確認してください。確認できない人は問い合わせてください。
- 受講料** 500円（託児は別途300円）
- 持ってくるもの** ◇エプロン◇三角巾（大きめのハンカチ）◇筆記具◇飲み物

- 申込開始** 10月18日(月)
（受付時間 午前10時～午後4時）
- 問い合わせ先**
◇申し込み・託児・出欠連絡について
NPO法人チャイルドケアセンター（平日 午前10時～午後4時） ☎(589)8688
◇教室の内容について
すこやか長寿課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内） ☎(501)2222

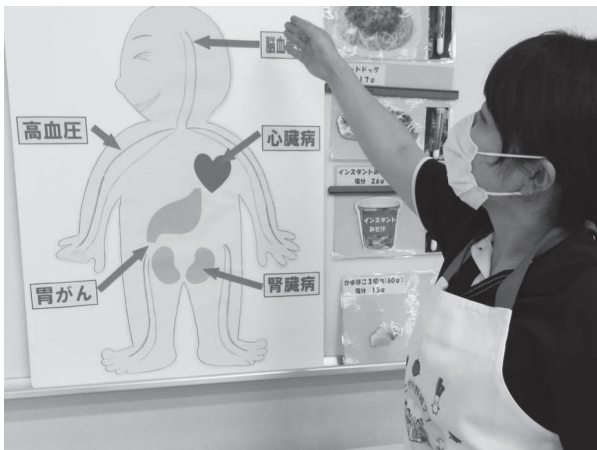


▲チャイルドケアセンターのホームページ

健康栄養教室 脂質異常症編

脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などのさまざまな病気の原因になります。早期に生活習慣の改善や治療を行うことで、悪化を防ぐことができます。

この教室では、脂質異常症の予防・改善のための生活習慣について講話を通して、楽しく学習します。



- 対象者** 脂質異常症が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時** 11月24日(水) 午前10時～11時半
- 会場** すこやか交流プラザ 健康学習室3
- 内容** ◇脂質異常症を予防・改善する食事に関する講話◇レシピ配布
- 定員** 24人
※申込多数の場合は抽選
- 申込方法** ◇電話◇窓口◇はがき（「健康栄養クッキング教室申し込み」・住所・氏名（ふりがな）・電話番号）
- 申込期限** 11月5日(金)（必着）
- 申し込みと問い合わせ先**
すこやか長寿課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内） ☎(501)2222