



調理実習
付き

ママのための栄養の話 ～子どもの身体作りは毎日の食事から

10月7日(木) 定員:8人 受講料:4,800円

10:30～13:30

※お子様連れ可

※資料付

「食」に関する情報があふれています。
まずは栄養の基本を知って選ぶ力をつけましょう。
セミナーで学び実際に調理して食べるので、より実践的なスキルが得られます。
子どもが健康に成長することを願い、毎日の食事を考えるママのための講座です。

◎子どもに必要な栄養と食の話(セミナー)

- ・成長期に大切な栄養について
- ・好き嫌いに関する味覚形成について

◎手軽に作れる栄養満点なおかず作り(調理実習)

- ・主食・主菜・副菜2品・汁もの

(参加者は主菜、副菜1品を実習します。

主食、副菜1品、汁ものはあらかじめご用意しておきます)

◎ランチを食べながらの交流会(状況によってはお持ち帰りになります)



講師 栄養士
松丸 まき先生

・・・申し込み方法・・・

- ・ナチュレ片山2階KATAYAMA EIGHTオフィスに直接お申し込み
 - ・メールでのお申込み culture@katayama-eight.com
 - ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>
- ※コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がございます

件名「ママ栄養」

- ①氏名
- ②住所(詳しくご記入ください)
- ③日中連絡できる電話番号
- ④その他(お子様連れの場合は、お子様の氏名と年齢)



メールでの申し込み



HPからの申し込み

申し込みメールには3日以内に返信いたします

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)



CULTURE STUDIO
Nature KATAYAMA