

働くママも
参加しやすい
日曜開催!



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23日(日) 定員:8人 受講料:5,000円

10:30~13:30

※お子様連れ可 お子さまの食事が必要な場合 追加代+500円

「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)

- ・チキンナゲット ・切り干しナポリタン ・キャベツの粒マスタードあえ
(ご飯、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 「LINE公式アカウント」に登録してお申し込みができるようになりました・・・

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



LINE
公式アカウント

LINEからの申し込み



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「10月ママ栄養」

- 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、食事の有無)

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