京都府女性チャレンジ支援事業

☆働くママのための食育講座☆

こんなことで
お困りでは
ないですか？

- 毎日忙しくてごはんを作る余裕がない
- これから保育園に預けて働きに行く予定
- 忙しくても食事に気を付けたい
- 子どもの健康や、食生活が心配

忙しくてもできるおいしくて身体にやさしいごはんのコツがわかります

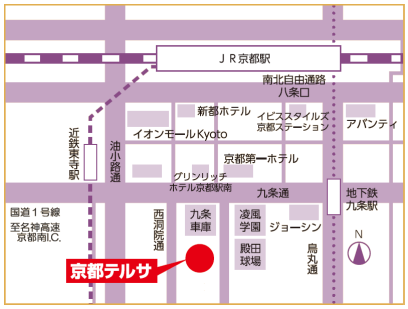
日　時	内　容
１０月２６日（水） １０：３０～１２：００	「仕事復帰するまでに知っておきたいごはんの話」
１１月３０日（水） １０：３０～１２：００	「スムーズな仕事復帰のために知っておきたい 授乳中のごはんの話」
１２月２１日（水） １０：３０～１２：００	「働くママのための　子どもがつくるごはんの話」

✿講座が終わってすぐに実践したくなる食事の工夫をお伝えします✿

子どものための食事についての考え方
忙しくてもできる健康的な食事のコツ
おすすめ簡単メニュー
仕事と育児の両立のコツ

参加費：各回　３，０００円　※　各講座、１週間前までにお申し込みください。

場　所：京都府男女共同参画センター　らら京都「交流コーナー」
〒601-8047　京都市南区東九条下殿田町７０
TEL：075-692-3433 / FAX：075-692-3436
保　育：無料。６か月～就学前。開催日の１週間前までに要予約。



✿申し込み・お問い合わせ✿

sakura 工房　小林エリ（布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師）
電話：090-1918-5421　　メール：sakura.koubou.eri@gmail.com
Blog　http://ameblo.jp/sakurakoubouеri/

主催：sakura 工房　小林エリ　　共催：京都府男女共同参画センター　らら京都