



## 親子で楽しく学んで食べる

おいしく食べて、いきいき健康！  
～食生活の充実は、健康な生活につながります～



食事バランスについてまとめた冊子を差し上げます。

◆日 時： 8月20日（火）10時～12時

◆場 所：若草台地区センター

◆ミニ講座と簡単親子でクッキング+作って食べよう

親子で作ろう「パッカンおにぎり」 何をはさもうかな？

簡単野菜スープとデザート

◆参加費：無料

◆対象者：青葉区在住 親子（小学生以上）

◆定 員：親子10組（申込・先着受付順）

◆持ち物：エプロン、三角布、手拭き用タオル

◆申込問合せ：若草台地区センター045-961-0811

\*事前に来館、または電話で 7月11日より申し込み。



【主催】青葉区食生活等改善推進員会（青葉区ヘルスメイト） 桂台・柿の木台地区

【共催】若草台地区センター／青葉区福祉保健課健康づくり係