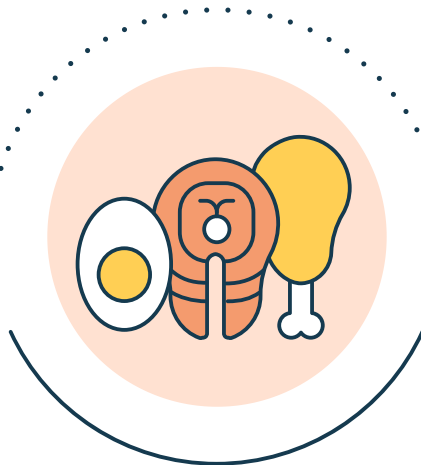




令和7年度第2回ファミサポ子育て応援講座

時短料理でおうちごはん



たんぱく質十分摂れていますか？

時短でも、ちゃんと栄養！子育て中の忙しい毎日に、ちょっとした工夫を

講師

2025年

管理栄養士 **神垣美穂** 先生

9月11日(木) 10:00~12:00

東保健センター 栄養講習室 呉市広古新開2-1-3広市民センター2階

※駐車場は有料です（最初の1時間は無料・その後は30分毎に100円）

- 内 容：調理と実食
- 対 象：ファミサポ会員
- 定 員：15名（託児あり先着5名）

※託児は、依頼・両方会員の子どもで『ひろば』利用対象の子ども（0・1・2歳児）対象です。

- 参加費：500円（おつりの無いようご用意ください）
- 持ち物：お米（0.5合）、エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込み：お電話かLINEで 8/12(火)より受付 ※ 9/3(水)しめきり

お申し込みは
会員限定
公式LINEで

<問い合わせ先> 呉市ファミリー・サポート・センター
呉市宝町2-50レクレビル4F「くれくれ・ば」内 TEL：0823-25-4122