



健康な体を作るために！

元気に生活するため

カードでつくろう 1日ごはん！

参加費
無料

活動内容

日時：1月30日（金）

17:00~18:00

場所：宮郷公民館 研修室Ⅲ
子ども食堂ヒカリエキッチン内

カードで作る1日のごはん！
料理の絵が描かれたカードを使って、
1日のメニューを考えてみよう！
食べ物の選び方や栄養のことを、気軽に・楽しく・みんなで考えられるワークショップです。

申し込み方法

公式LINEから応募をお願いします！



公式LINE



@ASUWARD_GUNMA

Instagram

お問い合わせ先

運営：NPO法人アスワード

mail: zimukyoku@asuwardo.com

TEL: 070-4012-4484

講師紹介



講師の名前

濱田 有希 先生

経歴

認定栄養ケア・ステーションい
せさき（梅田屋） 管理栄養士
小児栄養分野管理栄養士

