

子育てまちともひろば ヘルスマイトと一緒に お料理しませんか？

バランスの良い食事をとるためのアイデア紹介と調理実習・試食をします



試食は・・・

- 簡単！鶏肉のマーマレード煮
- 野菜たっぷりラタトゥイユ
- かわいい♪
かぼちゃの茶巾つつみ
- ごはん

お子さまと一緒に
作れます♪



10.31 木 10:00~13:00

(9:45から受付開始)

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階多目的ホール1・調理室

持ち物：エプロン（お子さまもあればご持参ください）・三角巾・手拭きタオル・マスク
室内履き・水分補給の飲み物

対 象：ママ、パパ、おばあちゃん、おじいちゃんなどの養育者ならどなたでもOK！

定 員：親子20組 先着順（養育者のみの参加もOK!）

申込み：窓口・電話・公式ラインにて 10月25日(金)17:00 まで受付

横浜市緑区食生活等改善推進委員会（愛称：緑区ヘルスマイト）は
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を中心とした
健康づくりを広めるボランティア団体です。



■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

☎045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当：苦米地・山口

詳しくは、ホームページをご覧ください

→<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

※車・バイク・お子様の乗り物での来館はご遠慮ください



■ LINE公式アカウント ■

霧が丘地域ケアプラザ
のLINE公式アカウント
ができました！講座の
お申込みも簡単、便利♪
お友達登録をお願いいたします😊

