管理栄養士
による

ビオサポレッスン　Vol.6

ビオサポ子育て支援講座

主催：　ビオサポチーム

毎日のごはんづくりって本当に大変。

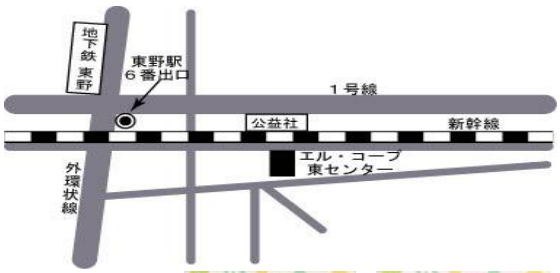
特に小さなお子さんがいるご家庭では、美味しさもだけど栄養や食べ方も気にしなきゃいけいないよね…
と、がんばって奮闘しているお母さん、とても多いです。
そんなお母さんたちに、ビオサポ的考え方と生活クラブの消費材を取り入れることで
実はもっとラクチンに楽しく毎日が過ごせるんだよ！とお伝えしたくて、この講座を企画しました。
今回は、管理栄養士と健康管理士のお二人を講師にお招きしています。
栄養面と食べ方の両方からのアプローチと、講座のあとには講師や参加者同士でおしゃべりができるよう
少しゆったりと時間を取り、託児も少し長めに設定しています。
組合員でないお友達もぜひお誘いくださいね。プレママやおばあちゃまのご参加も大歓迎です！

楽しく学べて、自分にやさしくなれる講座です。

日時：　11/8(金)10 時半～13 時　参加費:100 円

場所：　東センター　山科区東野中井ノ上町 11-13

市営地下鉄「東野」駅 6 番出口より徒歩 10 分
（来客用駐車場はありません、公共交通機関をご利用ください）



- プレママから考えたい食べ物と食べ方
- 妊娠期、授乳期の栄養のポイント
- 遊び食べやむら食い、アレルギーなど、
  子育て中の悩みや疑問、応援します！
- こんなこと、あんなこと、ちょっと話してみませんか

＊講座終了後、個別で講師に質問もできます。
＊組合員でない方の託児は 300 円いただきます。
＊託児を利用の方は、お子さんのお昼ご飯や飲み物、おむつなどをご用意ください。
＊託児の受付に少しお時間が必要です。少し早い目のご来場をお願いいたします。
＊当日、今講座の内容をより詳しく書いた書籍の販売もあります。(1 セット 700 円)

問い合わせ…　西センター　075-934-7371　森田

✂　キリトリ　✂

組

11/8(金)　10 時半～13 時　ビオサポ子育て支援講座　　(11/1〆切)

お名前　　組合員番号　　電話番号

託児　　あり　・　なし　　お子さんのお名前　　年齢　　歳　　ヶ月　　男　・　女

ゲストお名前

託児　　あり　・　なし　　お子さんのお名前　　年齢　　歳　　ヶ月　　男　・　女