

## 古志原公民館 にこにこ広場

# 「子育て世代の健康」と「食育」について

子育て中の保護者の皆さん、自分の健康について気にかけていますか？  
毎日忙しい日々の中でついつい後回しになっていないでしょうか？  
ご自身の健康と日々の食生活の大切さについて改めて考えてみましょう。  
簡単レシピの紹介もあります。



**日時** 10月20日(月) 10:00~11:30

**場所** 古志原公民館 1階 和室

**対象** 古志原地区在住の乳幼児とその保護者

**定員** 親子10組程度

**内容** ベジチェック あなたの野菜摂取量(推定)が測れます  
食育について  
子育て世代の健康・けんしんの大切さについて  
簡単レシピの紹介

**講師** 松江市保健師、食生活改善推進員

**申込み** 古志原公民館まで電話いただくかQRコードで  
申し込みください 〆切10/15(水)



ベジチェック:手のひらで簡単に測定できます

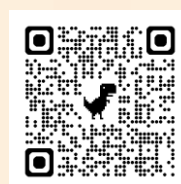


## 古志原公民館

お申込み  
お問い合わせ

TEL 0852-26-4436

住所 松江市古志原4-6-30



QRコードからも申し込みできます