

# 一日の源!



# 正しい朝食講座

健康や栄養のことを気にしているけれど、朝はなかなか時間が取れない方、ちよとお話を聞いてみたい方、親子での参加など、ご一緒に朝ごはんを見直してみましょう!

脳へのエネルギー!

身体が目覚める!

1日のリズムを作る!

🍏 楽しく、おいしく、一日を元気に過ごすための「朝食」について学びます。栄養講座を行い、実際にメニューを召し上がっていただきます。食材の組合せや朝食を摂る上でのポイントについてもお話しいたします。🍊

🕒 日時: 12月17日 月

11:00~12:00

🍏 場所: 3階 会議室A

🍌 参加費: 800円(1名につき・実食付)

🍊 講師: 小柳 まどか  
(株式会社オーエンス 管理栄養士)

🕒 対象: 小学生以上

🍏 定員: 50名(先着)

※申込人数により中止になる場合がございます。

忙しい朝でも簡単に作れる! / キャッシュトースト/オープンサンドのご紹介



※写真はイメージです。

■申込み・問合せ 世田谷区立 健康増進・交流施設 せたがや がやがや館

事前に電話か3階受付でお申込みください。申込締切 12月10日(日)

☎ 03-6450-7908

(9:00~22:00 休館日 毎月第3日曜)

世田谷区立健康増進・交流施設

