

からだ よろこ
体が喜ぶ
正しい食べ方講座

体が温まる
ジンジャーチャイと
野菜の手作りお菓子
&レシピ付き！



申込み
受付中！

クリスマス・お正月とイベントが続き、
ついつい食べ過ぎてしまうこの季節。
太りにくい食事法や、体に本当に良い
食材とは何か、正しい食の知識を学ん
で、今の食生活を見直しませんか？

体が温まる、ジンジャーチャイと野菜の
手作りお菓子を頂きながらの
講座です！（レシピ付き）



小学生以上、どなたでも
お申し込みいただけます。
お子さんもぜひご参加く
ださい！

日時：**1月18日**（土）

10：30～11：30

場所：3階 会議室B

参加費：500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：20名（先着）

※申込人数により中止になる場合がございます。

■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。

☎ 03-6450-7908

（9：00～22：00 休館日 毎月第3日曜）