

講師 星総合病院
管理栄養士 滝田 楓

食育美らぼ

後期講座開講 参加者募集中

乳幼児の食育と女性 の健康美を叶えます

星総合病院 管理栄養士による
栄養学に基づいた講座

1回ごとの参加也大歓迎！



オートミールで 健康お菓子づくり

開催日 R3. 11月
11日(木) / 25日(木)
料理教室 定員7名



女性に嬉しい
栄養沢山！

料理初心者でも
簡単に作れます！

ビタミン・ミネラル・食物繊維を
豊富に含むオートミールを使い、
簡単健康補助おやつを作ります。
小麦粉不使用！アレルギー対応♪

ヨガ教室×栄養講座 女性ホルモン活性ヨガ

開催日 R4. 1月
13日(木) / 27日(木)
ヨガ&座学 定員10名



講師は
藤島礼子氏！

予防医学専門家
/女性ホルモンバランスプランナー

大人気ヨガインストラクターによる
女性ホルモン活性化ヨガ教室。
管理栄養士の栄養講座も同時開催。

※飲み物ご準備、動きやすい服装での参加
※ヨガマットお持ちの方は持参のご協力をお願いします

グルテンフリー 生米で作るパン教室

開催日 R4. 3月
17日(木) / 24日(木)
料理教室 定員7名



離乳食期
からOK！

県内でも珍しい！
生米で作るパン教室

前期応募殺到の大人気企画が復活！
卵・牛乳不使用・グルテンフリー。
お米からパンを作ります。離乳食期
のお子さんでも安心して食べられます☆

【場所】大町キッズベース
郡山市大町2丁目3-26
◆隣接の大駐車場をご利用いただけます

【時間】10:00～11:30
※託児有の方は開始15分前のご到着をお願いします

【参加費】各回¥2,000
※託児希望の方は+¥500/人

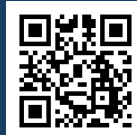
【持ち物】エプロン

【申込み方法】QRコード/電話(024-953-5401)

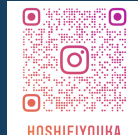
LINE公式
アカウント



イベント
予約サイト



Instagram
[hoshieiyouka]



3つ全てから
予約に進めます！
LINE登録&インスタ
フォローも
お待ちしております☆

#食育美らぼ で検索！
一緒に広めていきましょう♪

What?

食育美らぼって？

☆子どもの食育

身体は、食べたもので作られています

乳幼児期は将来の食生活の基礎をつくる大切な時期。
子ども達の健やかな成長の為に、栄養について学んで
みませんか？食物アレルギーのお子さんがいる方
も大歓迎。アレルギー対応の料理教室も開催します。

☆女性の健康美

身体の内側からキレイを目指します

仕事に育児、家事を優先して後回しにしがちな自分のこと。
食育美らぼは、そんな頑張る女性の味方です。管理栄養士
滝田と、身体の内側からキレイを目指して「食事・栄養・運動」
について楽しく学びましょう！



薬膳スパイスカレー

前期講座の料理♪



豆乳スムージー



高野豆腐ラスク

参加者の声

とても参考にさせていただきました。
他の所で開催している食の教室よりも一番ために「ありがとうございました。」
質問にも丁寧に答えて下さり本当にありがとうございました。

子供と一緒に食べられる食事の料理教室が とても嬉しかったです。しかも試食つき！
いろいろと教えて下さり、のんびり ゆっくり 料理ができて、いい時間を過ごせました。

栄養士のお話が とても情報がいっぱい勉強になりました。
ありがとうございました。

目からうろこなことが沢山ありました。
参加できて 本当に良かったです。
ドリンクも美味しかったです。

ご友人、ママ友での
参加も大歓迎

食育美らぼのらぼ(laboratory)は研究所という意味です。
食で健康・綺麗を叶える研究所を、皆で作りませんか？

子育て中の方、料理が苦手な方、健康美を目指したい方、栄養について学びたい方...
たくさんのご参加お待ちしております！

