

食育美らぼ

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

新規参加者
大歓迎！

託児希望の方は+¥500

4月 子ども食育

料理教室 ¥2,000

食事で免疫力アップ
旬の食材で不調を予防

【春の子ども薬膳】

15日(木) / 22日(木)

5月 健康美活

講座/ワーク ¥2,000

美翔接骨院コラボ！
柔道整復師×管理栄養士

【自律神経ケア】

20日(木) / 27日(木)

6月 子ども食育

料理教室 ¥2,000

栄養の宝庫をマスター
カルシウムと鉄を手軽に

【乾物活用レシピ】

17日(木) / 24日(木)

7月 子ども食育

講座 ¥1,500

安全な食品って？
健康はお買い物から！

【食品表示を知る】

15日(木) / 29日(木)

8月 健康美活

料理教室 ¥2,000

発酵食品で腸活
美腸を作る第一歩

【発酵カフェ教室】

19日(木) / 26日(木)

9月 子ども食育

料理教室 ¥2,000

お米からパン！？
離乳食から大活躍

【生米でパン作り】

16日(木) / 30日(木)

【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

※託児ご希望の方は開始15分前のご到着をお願いします

【持ち物】エプロン(料理教室回のみ)

【申込み方法】電話(024-953-5401)/QRコード

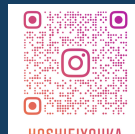
LINE公式
アカウント



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?

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ある方
も大歓迎。アレルギー対応の料理教室も開催します。

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。
気づいたら肌がボロボロ...! なんてことはありませんか? 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!



食育美らぼ講師
管理栄養士 滝田 楓

Pickup



5月 【自律神経ケア】

美翔接骨院 川上真治さん & さくらさん × 管理栄養士 滝田 楓
「ストレッチポールで簡単エクササイズ」柔道整復師によるワーク
「自律神経を整える食事」管理栄養士による講義
※動きやすい服装でお越しください



9月 【生米でパンづくり】

これでもう小麦いらす!?
生米で作る、グルテンフリーのパン教室。
小麦アレルギーのお子さんがあるお母さんや、
グルテンフリーの料理に興味がある方におすすめです。
工程もシンプルで誰でも簡単に作ることができます。

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!



公益財団法人

星総合病院