

# マタニティークッキングのお知らせ

妊娠前も、妊娠中も健康な身体づくりを

簡単で、おなかの赤ちゃんとママに必要な栄養素がとれる料理をみんなで作ってみませんか？  
土曜のお昼にパパも一緒にクッキング！ ママー一人の参加でも、お友だちを誘っても OK です。  
妊娠前の方も、ぜひご参加ください。



## <平成28年度日程表>

	実施日時	内 容	持ち物
第1回	6月25日(土) 10:00~13:00	★調理実習 (野菜をたっぷり使った、鉄分 とカルシウムの多い献立) ★管理栄養士による講話	エプロン 三角巾 台ふきん 1枚 食器ふきん1枚 上履き(スリッパ可)
第2回	9月10日(土) 10:00~13:00		
第3回	平成29年 2月25日(土) 10:00~13:00		

★会 場： 駒沢女子大学（駐車場有） 実験実習館

★参加費： 1000円/人

## <申し込み方法>

以下の①~⑦を記入し、Eメール、Fax、はがきのいずれかでお申し込みください。

- ① 教室名：マタニティークッキング      ② お名前（フリガナ）  
③ 生年月日      ④ 住所（郵便番号含む）      ⑤ 電話番号(当日連絡可能な番号)  
⑥ メールアドレス      ⑦ 出産予定日

Eメール [eiyou-care@komajo.ac.jp](mailto:eiyou-care@komajo.ac.jp)      FAX 042-350-7175

はがき 〒206-8511 稲城市坂浜238 駒沢学園 健康栄養相談室 宛

応募締め切りは、原則1週間前です。募者多数の場合は抽選。

当選者には、詳しいお知らせを送付いたします。

頂いた個人情報は、今回の教室のみに使用いたします。