

<食育講座>

～自然食で子育てを～

「食」は子どもの体と心をすこやかに育みます。体にやさしい自然食のお話を聞きながら調理・実習を行います。メニューは玄米ごはん、おみそ汁、車麩のフライ、漬け物です。家族の健康のためにも毎日の生活にぜひ取り入れてみませんか？

1. 日時 : 10月30日(木) 10:30～12:30
 2. 場所 : 北山市民センター調理室(仙台市青葉区新坂町8-4)
電話 022-272-1020
 3. 講師 : 佐藤 宏美 (NPO 法人おりざの家 理事長)
 4. 参加費 : 500円
(震災後、福島から移住された方、仮設住宅、みなし仮設にお住まいの方は無料)
 5. 持ち物 : エプロン、三角巾、ハンドタオル
 6. 定員 : 10名
- ※ 託児は見守り同室にて5名まで(要申し込み)

お申し込み : みやぎの子育てあおばっこ

mail: aobakkomiyagi@yahoo.co.jp

電話 : 090-8612-6008 (田上)

10月23日までにお申し込みください。

講師紹介 ～佐藤 宏美氏～

食育推進事業・家族支援事業を目的とした特別非営利活動法人 おりざの家 理事長。H2年に自然食に出会い、その後H5年に自身の体調をきっかけに東城百合子先生が提唱する自然に沿った生き方を本格的に学び始める。以後、料理教室、自然療法教室等の活動を行っている。

あおばっことは？ HP:みやぎの子育てあおばっこのフェイスブックで検索♪

私たちは5歳から16歳までの子育てをしているママたちです。今年は「赤い羽根共同募金」「イオンイエローシート」の助成を受けて活動しています。
子育てを通して感じてきた、子育ての悩みを共感しあえる母親仲間の大切さ、また子育てに関する地域情報の必要性、ママの笑顔で家族が元気になるという実感から、「育児サークル支援による地域交流」や「託児付の母親向けの講座開催」、「ママの茶話会」「情報提供」等の活動を展開中。
連絡先: aobakkomiyagi@yahoo.co.jp