

健母の健康クッキング



●申込・問合せ先

健康を守る母の会 食の啓発コーナー(あすてらす内)

☎72-6666内線140

※お子さん連れの方は、申込みの際にご相談ください

小郡市健康を守る母の会では、食生活改善のための調理講習会を行っています。私たちと一緒に楽しく学んでみませんか？みなさんの参加をお待ちしています。

●時間 午前10時～午後1時

●対象 市内在住者

●参加費 1回500円

●持参するもの エプロン、三角巾、筆記用具

●年間予定表

小郡市健康を守る母の会 (健母の会:けんぼのかい)とは

小郡市で実施される食生活改善推進教室を卒業し、地域のみなさんの食生活改善を目指した活動を行うボランティアグループです。各校区に会員がおり、「ヘルスメイト」と書かれたピンクのエプロン姿で活動をしています。

日 程	テ ー マ	会 場	定 員
7月3日(水)	野菜たっぷりヘルシークッキング	小郡交流センター	15人
7月10日(水)	骨粗鬆症を予防しよう	あすてらす	15人
9月5日(木)	免疫力を高める料理	あすてらす	15人
9月11日(水)	アンチエイジング～いつまで若々しく・老化防止～	ひまわり館東野	15人
9月20日(金)	食材を増やし、いつまでも若々しく	ふれあい館三国	15人
10月12日(土)	親子クッキング	くろつち会館	10組
11月28日(木)	減塩について考えよう～減塩みそ作り～	あすてらす	15人
1月21日(火)	身体にやさしい料理	味坂校区公民館	15人

これからおじいちゃん、おばあちゃんになる方、1歳までのお孫さんをお持ちの方へ



孫育て教室 ～今と昔の育児事情～

●申込・問合せ先

生涯学習課社会教育係(担当:永田・前崎・野中)

☎72-2111内線522 ファクス 73-5222

結婚・出産後も多くの女性が働く時代になりました。働くママやパパを支える強い味方がおじいちゃん・おばあちゃんの育児支援です。

育児の根本は今も昔も変わりませんが、社会の変化や世代間のギャップにより、子育ては難しい時代になっています。「可愛い孫と一緒に育てたい」「子ども夫婦と上手に関わりたい」など、孫育てに対する不安を解消しながら、今どきの子育てや具体的な関わり方を学んでみませんか？

●期日 6月23日(日)

●会場 あすてらす 調理室

●定員 先着8組 5月15日(水)から受付開始

※1部(離乳食実習)のみ、2部(沐浴実習)のみの参加も可

●持参品 エプロン・手拭タオル

●申込方法

窓口・電話・ファクスのいずれかで、氏名・連絡先・お孫さんの月齢(予定)を明記のうえ、申し込みください。



テ ー マ	時 間	講 話	実 習
第1部 「子どもの栄養 ・離乳食実習」	午前10時 ～午後0時30分 [受付]午前9時40分～	・離乳食の進め方の目安 ・離乳食の開始 ・注意したい食材 ※材料費400円程度徴収	・おかゆの作り方 ・離乳食 前期・中期・後期 ・ベビーフード試食
第2部 「子どもの成長と 発達・沐浴実習」	午後1時30分～4時 [受付]午後1時10分～	・子どもの発育 ・発達と事故 ・子育て今・昔 ・祖父母の役割	・沐浴の準備 ・沐浴をやってみよう ・沐浴後のお世話

