

10月 ぷれいば〜く

頑張らない！ ご飯作りのコツ

【日 時】

10月24日(木) 10:30~12:00

【内 容】

- (1) 食育講話「朝ごはんの大切さ」
- (2) 試食

- ①「野菜のクッキングシート蒸し」
- ②みそ玉

「ヘルスマイトの知恵袋〜頑張らないご飯作りのコツ」

<共 催>：青葉区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)恩田田奈地区

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 どなたでも可

【定 員】 20名(予約制・先着順)

【申込み】 ①電話②来所③申し込みフォームのいずれか

☆絵本よみきかせ(ミルクキャラメル) 11:30頃〜

☆10月以降のぷれいば〜く 開催日程(全て木曜日 ※12月はお休み)☆

11月28日	令和7年1月23日	2月27日
3月27日		



申込みフォーム

「ぷれいば〜く」は子育て支援事業として、月ごとに絵本の読み聞かせの他、季節に合わせた遊びや保育園の先生との遊び・子育て相談、生活お役立ち内容等を予定しております。

※極わずかですが、今回のように対象が「どなたでも」というテーマもあります。

※発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない方は来館をお控えください。

【お問合せ・お申込み】

横浜市恩田地域ケアプラザ 045-988-2010

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8-4

恩田地域ケアプラザ
ブログ