

10月 ぷれいば〜く

「災害時に役立つ健康づくり」
いつもも、もしもも、
バランスの良い食事を

青葉区福祉保健センター委託事業「食育推進普及啓発事業」

【日 時】

10月23日(木)
10:30~11:30



【内 容】

- (1) 食育講話「災害時に役立つ健康づくり」〈ローリングストックほか〉
(2) 実演・試食
①「パックごはん、野菜&ウインナーのクッキングシート蒸し」
②みそ玉(みそ汁)



<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

【参加費】 無料

【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

*ヘルスマイトとは？

「食を中心とした健康づくりを地域に
広めるボランティアです。
子どもから高齢者を対象に地域で食育
や健康づくり活動をしています。」

☆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27日	令和7年1月22日	2月26日
3月26日		



申し込みフォーム

「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