

## 平成30年度 第3回健康教室

### 親子で取り組む楽しい食育

# ～元気なカラダをつくるための7つのこと～

講師 順天堂大学 医学部 非常勤助教 本田 由佳 先生

元気なカラダをつくるために（または、夢を叶えるために）  
知っておきたい7つの食習慣があります。  
カラダは食べ物でできていることを知りつつも、普段の食事が  
これでいいか不安というママ・パパも多いはず？  
当日は、親子で簡単にできる食事&成長チェック方法も伝授い  
たします！

（お食事写真3食分を携帯に保存・持参いただくと、ご自身で  
栄養チェックができます）

- 日時：平成31年2月9日（土）10時00分～12時00分
- 会場：文京区教育センター2階研修室（文京区湯島4-7-10）
- 対象：区内在住・在学の幼稚園児から中学生の保護者

（幼児・児童・生徒の同伴可）

※保育（2歳から就学前児）を希望される方は、申込時にご予約ください。

- 募集人数：90名（先着順）
- 申込み方法：  
1月25日（金）より電話で下記へ

