

《心と体を健康にするルネサンスごはんシリーズ講習会》



心とからだを元気にするごはんの話

**家族みんなが同じごはんを食べて健康になる！
大人も子どもも「だしの力」で美味しく元気に！！**

いりこ、鰹節、昆布・・・乾物を使うのってちょっと面倒だと思いませんか？
でも大人が栄養たっぷりのしっかりした食事を食べていれば、赤ちゃんの食事も
取り分けるだけで十分なのです。介護食にもアレンジできます。
実際に簡単に作れるだしの香りや旨味の生きた味噌汁とその取り分け料理の他、
乾物を簡単に加えて栄養をアップする方法など、家族が健康になる食の話をご紹介します。

☆☆

講師：八木 若葉さん（イル・プルー・シュル・ラ・セーヌで料理をマスター、
現在、子育て中のパルシステム愛用ママです）

日時： 1月20日（土）14：00～15：30
会場： きゅりあん4階調理室（JR大井町駅、東急大井町駅徒歩3分）
募集： 20名 持ち物：筆記用具
参加費：300円（ルネサンスごはん・味噌汁&焼き菓子試食あり）
〆切： 12月19日（火）12時まで
保育： 5名（1才半から未就学児・組合員のお子さんに限る）
同伴のお子さんはおんぶか抱っこでお願いします
妊活中のかたにもおすすめ！



組合員外の参加大歓迎ですので、お友達をお誘いあわせの上ご参加下さい。

<申込方法>パルシステム東京ホームページの申込フォーム、電話、FAXのいずれかでお申込みください。
★ホームページ：<http://www.palsystem-tokyo.coop> [パソコン・携帯共通]
パルシステム東京ホームページ「各種応募・お申し込み」→「イベントのお知らせ」から
又は、パルシステム東京モバイル（QRコード参照）*スマートフォン以外の携帯電話は対応不可
★電話、FAX：下記の申込項目を必ずお知らせください。
<申込項目>①1/20・「心とからだを元気にするごはんの話」港センター ②組合員番号(組合員外は組合員外と記入)
③お名前④〒・住所 ⑤TEL・FAX ⑥参加者全員の名前(ふりがな)・性別 (子ども同伴の場合は年齢も)
⑦保育の有無(子どもの名前とふりがな・性別・生年月日と開催日当日の月齢・オムツ着用有無・アレルギーの有無と種類)
<問合せ・申込先>パルシステム東京 組合員活動サポートライン
TEL：03-6233-7607 (月～金/9：30～17：00) FAX:03-4570-5699
Eメール：paltokyo-call@pal.or.jp(問い合わせ専用) *メールでの申込受付はしていません。
<結果通知>当落結果は全員にハガキでお知らせします。(組合員の方には組合員登録住所、組合員外は代表者宛)
* 当落通知が企画開催前日までに届かない場合はご連絡をお願いします。
* 掲載の企画は地震、悪天候、インフルエンザ等の感染症により、中止する場合があります。
* お申込の際にお預かりした個人情報、当落通知、名簿作成等当該企画の適切な運営に限定して使用いたします。



共催：イル・プルー・シュル・ラ・セーヌ（代官山フランス菓子店・フランス菓子料理教室）
パルシステム東京港センター