

ママのための
食育と息抜きの企画



未成年のお子様をお持ちの、毎日家事仕事に奮闘しているママさんたちへ

子供にとって、体づくりに大切な食事に運動。そのことを学びながら、普段の忙しさからちょっと離れておいしい食事とおいしいお酒を楽しみませんか？
そして、ママさんも健康を維持するコーナーもご用意しました。

pixta.jp - 16110292

テーマ：子供に「頑張れ」ではなく「頑張れる」環境
を作るのが親の役目です。

日時:2016年10月23日(日) 16:00~18:00

内容:

①16:00~16:30 「お子様の体づくりに大切な食育に関して」

講師:アスリート管理栄養士 片山真子先生

管理栄養士 公認スポーツ栄養士 2003年~ボクシング、アメリカンフットボール、自転車(ロード)、水泳、野球、サッカーなど様々な競技で、小学生~社会人スポーツ選手など様々な年代の食事、サプリメントのアドバイスを行っている。奈良県ボクシング連盟理事 日本パラリンピック委員会医科学情報委員、フットボールクラブアヴェニューダソルススポーツフードアドバイザー

②16:30~17:00 「お子様の体づくりで知っておきたいこと」

講師:むこがわ整形外科スポーツクリニック院長 相澤徹先生

IPU環太平洋大学特任教授、日本整形外科学会認定専門医、日本体育協会公認スポーツドクター
スポーツ医として、(財)日本オリンピック委員会強化スタッフ、日本ボクシング連盟副医事委員長、ASBCアジアボクシング連盟副医事委員長、日本ソフトボール協会医事委員ほか歴任

③17:40~17:50 「元気なママのための簡単なピラティス体験」

講師:西谷幸代

費用：上記講演+料理ミニコース(ワンドリンク付き) 2700円/人(税込)

対象：未成年のお子様をお持ちのママさん

(お申込み&お問合せ先) ※事前予約制・先着順(定員:20名様)

「おでんと魚菜の店 暖だん」

☎0798-74-8755 / mail: info@dandan-jpn.com

西宮市大井手町2-7 羽衣夙川サライズビル (阪急夙川駅徒歩3分・JRさくら夙川駅徒歩7分)