


「こどもの食事」あれこれ♪


ヘルスマイトさんミニ講座

ヘルスマイトさん（都筑区食生活等改善推進員）に
ちょっと気になる栄養のこと、聞いてみませんか？
簡単に作れるおいしいおすすめレシピの紹介&試食もあるよ♪

 **日時** 9/26 (火) 10:30~11:30
ポポラコミュニティルーム

 **対象** 1~2歳児の親子 / 先着10組

 **参加費** 無料

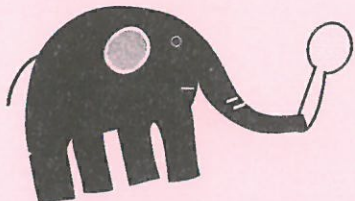
 **申込** 8/29 (火) ~
TEL: 045-912-5135 (電話または来所にて)
※アレルギーのある方は、ご相談ください

 **持ち物** 手拭きタオル・飲み物

「まごわやさしいよ」
のお話し

レシピ紹介
&
試食

JAさんより
横浜農業
のお話し



共催：都筑区食生活等改善推進委員 ヘルスマイト
食材の提供：JA 横浜

主催 / 問合せ

都筑区子育て支援センターポポラ
センター北駅 / ショッピングタウンあいたい5F

TEL 045-912-5135

URL <http://www.popola.org>

開館時間 火~土 10:00~17:00
(ひろばは 16:00 まで)

休館日 日・月・祝日・年末年始



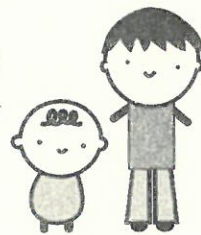
子育て世代の ライフプランニング

子育てを通して、お金について考えてみませんか?!
教育費や住居費…気になる家計について、ファイナンシャルプランナーの
お話しが聞けます♪



教育費って
どのくらい
かかるの?!

貯金って
どのくらいあれば
足りるの??



日時) 9月29日(金)

10:30 ~ 11:30

会場) ポポラ コミュニティルーム

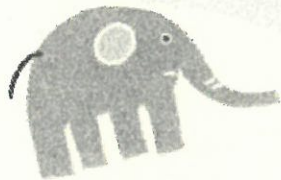
対象) 未就学児のいる親子

申込) 8/29 (火) ~ 先着 10組

電話または、ポポラへ来所にて申込

TEL:045 - 912 - 5135

<受付時間>10:00 ~ 17:00 <定休日>日・月・祝・年末年始



申込・問合せ

都筑区子育て支援センター Popola

横浜市都筑区中川中央 1-1-3
ショッピングタウンあいたい5F

TEL:045 - 912 - 5135

URL:<http://www.popola.org/>

Twitter:@popola_org

Popola



講師

<宮川 政明さん>

ファイナンシャルプランナー (AFP)

保育士

ポポ☆メイト
でも活躍中