

産後ケア **\*ふるふる\*** 離乳食教室

♪♪♪産後の身体や生活の変化に戸惑っているママや

子育てに悩んでいるママたちを元気にしてあげたい！

今回はみんなで一緒につくってみましょう♪

**日時** 8月7日(水) 10:30~12:00

- ① 10:30~11:00 離乳食づくり2品
- ② 11:00~12:00 夏休みの子どものおやつづくり (3品)

\*アレルギーのある方は事前にお申し出くださるようお願いいたします。

**場所** 八戸学院大学 調理実習室

(〒031-8588 八戸市美保野13-98 ☎0178-30-2109研究室直通)

※現地集合・現地解散となります

**対象** 生後7ヶ月~18ヶ月前後の乳幼児とママ <限定10組>

上のお子さんを連れての参加も大歓迎です！

**参加料** ¥100 (ベビーフードのお土産もあります)

**持ち物** 赤ちゃんをおんぶしての作業になります。

他に水分補給用の飲み物、マスク、手拭き用ハンカチ、エプロンなど

動きやすい服装でお願いします。

**お申し込みは...**

8月1日(木)までに

お電話 **☎0178 (34) 5765 八戸学院幼稚園**

メール **☐synos0511@icloud.com** へお申し込みください。

**\*ふるふる\*** は...

これからお産なのに心配なことだらけ...誰かに直接聞けたらいいのに

など、子育てのママたちを明るく楽しい子育てができるよう応援します♥

八戸学院大学健康医療学部 人間健康学科

**佐藤 千恵子** (連絡先: 0178-30-2109)

管理栄養士・子ども食堂in八戸・代表

