



マタニティ講座

「マタニティの今だからこそ！」

カルシウム&鉄分フツキング」

缶詰や乾燥で簡単にできるレシピ、また産後の食事はとつするの？

これから生まれてくる赤ちゃんの離乳食は？

これからの食事のヒントを聞けますよ！

開催日：10月11日（土）

時間：午前10時～正午

場所：明治市民センター 調理室

定員：24人 応募者多数の場合抽選となります。

※明治地区内在住の方優先

🔍 調理メニュー 🍴

- 小松菜&チーズのふわふわパン
- クラムチャウダー
- 洋風切干だいこん
- デザート

**参加対象：市内在住・在勤・在学で妊娠中の方
パートナーとの受講も可。**

講師：荒井 宏恵 氏（栄養士・保育士・製菓衛生師）

材料費：1人 700円

保育：1歳～3歳児

※8人予約制、保育費（衛生用品代50円）を
利用者のみ負担をいただきます。

申込期間：9月16日（火）～10月3日（金）

申込方法：電子申請にてお申込みください。

電子申請はこちらから

明治市民センター
生涯学習事業案内



講師プロフィール

荒井宏恵 氏

◆食品メーカーで電子レンジで
作るカップケーキや子ども向け
カレーなどの商品開発を手掛
け、特許も取得。退職後、地域で
離乳食から大人までの料理講座
を行う。

抽選結果は 申込者全員に10月7日頃、電子メールにて連絡いたします。



お問い合わせ

明治市民センター

0466-34-5660（平日9時～17時）