**子育てママの為の食育の会＠SACHI**

 **楽々クッキング**

**毎月第３月曜日10時～12時**

**子育てサロン＠SACHI (中町1-8-15)にて開催**

**￥1600(保険・会場費込み /会員は￥600円引)**

**講師：西尾幸恵（日本食育協会認定食育指導士）**

**長年にわたって食育系の仕事をしてきた経験から、「体は食べ物で作られる」という根本の話を次世代に伝えたくてこの講座をスタートします。そうは言ってもクッキングは毎日仕事なので、楽しく、楽にできないといけないと思っています。栄養のことがわかると献立に迷うこともなくなりますね。**

**写真はイメージ**

****

**申し込み：****info@sachimama.jp****へ　開催日3日前までに**

**氏名・連絡先メールアドレス・電話番号をお知らせください**

**子どもの食事に困ったら・・・いまさら聞けない基本の「き」**

**・好き嫌いをなくしたい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　開催場所地図**

**・お肌を健やかに保ちたい**

**・体にいい食事の作り方（時短・簡単・安価）を知りたい**

**・産後太りを改善したい**

**・つわりや育児で自分も食事がうまく取れない**

**楽しく・おしゃべりしながらまずは、優しい栄養の話から！**

**西尾講師からひと言：**

**私たちの体は、食べ物からできています！**

**しかも、「毎日の積み重ね。」それ以外のなにものでもありません。**

**五大栄養素の役割をもう一度確認して楽しくやっていきましょう**

**主催：NPO法人ファミリーステーション・SACH**

**住所：小金井市中町1-8-15（団体事務所サロン）　T/F：042-316-7861**

**毎月第2月曜日　10時～**

**ゆるべジ料理教室**

**（野菜が好きになる！）**

**￥2000（保険・会場費込み）**



**毎月第4月曜日**

毎月第４月曜日

**12時～**

**楽ロビランチ会**

**ファスティング**

食材提供は（株）グッドライフさんです

**（オーガニック食材提供は株式会社グッドライフ）**

**※調理方法を見たい人は**

**10時から来てもいいです**

**※¥2000（保険・会場費込み）**

**◆SACHI会員制度（\６00引き）あり**