

# マタニティークッキングのお知らせ

土曜のお昼にパパも一緒にクッキング！ママ一人の参加でも、お友だちを誘ってでも OK です。

簡単で、おなかの赤ちゃんとママに必要な栄養素がとれる料理をみんなで作ってみませんか？



## A：調理実習・講話

<会場> 駒沢女子大学（駐車場有） 実験実習館 4-114 教室

	実施日時	内容	応募締切日
第1回	H27年 4月18日(土) 10:00~13:00	★野菜をたっぷり使った鉄分、カルシウムの多い献立の調理実習 ★管理栄養士による講話	H27年 4月10日
第2回	H27年 8月29日(土) 10:00~13:00		H27年 8月21日
第3回	H27年 10月31日(土) 10:00~13:00		H27年 10月23日
第4回	H28年 2月13日(土) 10:00~13:00		H28年 2月 5日

★持ち物：エプロン、三角布、台ふきん・食器ふきん各一枚、上履き、参加証（はがき）

★参加費：500円/人

## B：料理デモンストレーション・食事・講話



<会場> Cafe TAMAE(カフェレストラン)

住所：稲城市平尾2-19-1 SIC BLDG 1F TEL：042-401-3757

	実施日時	内容	応募締切日
第1回	H27年6月20日(土) 10:00~13:00	★地場野菜を使った料理 (cafe TAMAE 吉越珠江 chef によるデモンストレーションと食事) ★管理栄養士による講話	H27年6月12日
第2回	H27年12月19日(土) 10:00~13:00		H27年12月11日

★参加費：1000円/人 ★持ち物：参加証（はがき）

### <申し込み方法>

以下の①～⑨を記入しEメール、FAX、ハガキのいずれかでお申し込みください。

①マタニティークッキング ②参加希望日 ③お名前(フリガナ) ④性別 ⑤生年月日  
⑥住所(郵便番号含む) ⑦電話番号(携帯可) ⑧メールアドレス ⑨出産予定日

・Eメール [eiyou-care@komajo.ac.jp](mailto:eiyou-care@komajo.ac.jp) ・FAX (042-350-7175)

・ハガキ(〒206-8511 稲城市坂浜238 駒沢学園 健康栄養相談室あて)

※応募者多数の場合は抽選。当選者(参加者)には参加証(詳しいお便り)を送付いたします。

※頂いた個人情報は今回の教室のみに使用いたします

★お問い合わせ先：駒沢学園 健康栄養相談室

電話 042-350-7167 (火曜～金曜 10:00から16:00)