

「子育てサポート会員」 養成講座

地域のこどものために、今あなたの力が必要です!



ファミリーサポートセンターとは?

子育ての「手助けを受けたい人」と「子育ての手助けをしたい人」が登録して組織をつくり、一時的にお子さんをお預かりする有償のボランティア活動です。子育てにかかわる地域のたすけ合いの場を整え、こども達の健やかな成長を願うものです。

対象	町内在住、又は在勤で、講座の全日程に参加でき、講座終了後会員として活動できる方
講座期間	平成23年9月 5日(月)・6日(火)8日(木)・9日(金)の4日間
場所	八重瀬町社会福祉会館(2階)
定員	20名(定員に達し次第締め切ります)
受講料	2,500円(教材・調理実習費)

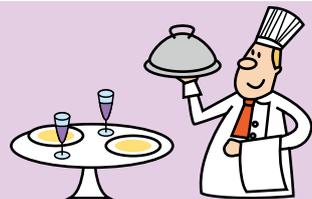
講座内容	保育の心・子どもの心の発達子どもの健康と病気・子どもの遊びや世話・安全・子どもの栄養と食生活
募集期間	平成23年8月1日(月)～8月31日(水) ※土日祝祭日を除く平日のみ受付

申込先
八重瀬町ファミリーサポートセンター
電話 098-998-4000 FAX 098-998-8999

バランス食料理講習会

「健康的に体重をコントロール」したいと思っている方!この機会に食生活を振り返ってみませんか?身近な食材を使って、調理実習を行います。お気軽にご参加下さい。

日時	平成23年9月15日(木) AM10時～PM1時
場所	社会福祉会館 調理実習室1F
対象	町内在住の40歳以上
定員	先着15名 申し込み締め切り9/9(金)
参加費	無料
準備物	エプロン、三角巾



※次回は11月10日予定しております。

お問い合わせ・申し込み
八重瀬保健センター TEL998-1149



Please Try!

レシピ考案者:ケルシーデイビッドリー
(字新城)KJ7塾長

材料	(4人分)
キャベツ	1/2 玉
ピーマン (青・赤・黄)	各適量
にんじん	2 本
パインナップル	1/2 缶
干しぶどう	1/2 箱
ミックスナッツ	1/4 缶
塩・胡椒・マヨネーズ	適量

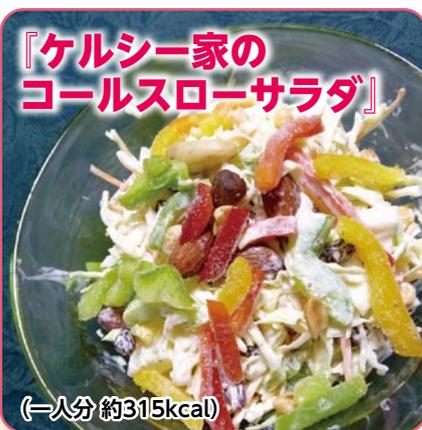
作り方

- 野菜5種類を細く薄く切り、水切りをする。
- ①に干しぶどう、パインナップル、ミックスナッツを入れ、混ぜる。
- ②に塩、胡椒、マヨネーズをかけてよく混ぜる。



出来たても、時間(半日まで)をおいてもおいしいです。

コールスローはキャベツがメインなので、ほかの色をついた野菜はカラフルに彩ってください。



「ケルシー家の コールスローサラダ」

(一人分約315kcal)

～レシビ募集!～

野菜を使ったメニューを募集します。料理の種類は問いません。(おやつ、ドリンク、etc...)

応募は、八重瀬町商工会
☎998-4334 FAX 998-6743



このマークの貼ってあるお店に応募用紙があります。