

* はじめての離乳食教室

お子様が生まれて5カ月が経つ方
そろそろ離乳食を...とお考えの方
基礎から習いたい方

教室ではお子様用お母様用を
LEAVESのキッチンで
一緒に作ってご試食いただけます
(お料理中はお子様の託児あり)

《日程》平成30年8月21日(火)or23日(木)10時~12時

- * だしのとりかた
- * 人参のおかゆ
- * 豆腐とほうれん草、トマトのとろとろ
- * ポトフ



平成30年9月18日(火)or20日(木)

10時~12時

- * さつまいもと豆乳のパンがゆ
- * しらすがゆ
- * 白身魚と豆腐のすまし汁
- * 野菜のチヂミ



はじめての
離乳食
の次は...

* 離乳食教室

生後7カ月頃から
1歳半まで
参加できます

《日程》平成30年8月9日(木)10時~12時

平成30年8月16日(木)10時~12時

- * そうめん 2種のすりおろしだれ
- * 鶏肉とお野菜のごまみそ煮
- * アスパラとコーンのスープ



平成30年9月6日(木)10時~12時

平成30年9月13日(木)10時~12時

- * シーフードあんかけやきそば
- * おから汁
- * リンゴとヨーグルトのシリアル



参加費:2,000円(お1人託児込)
(一般2,800円)

持ち物:エプロン・タオル・母子手帳
講師:栄養士 青山信子

★ご予約・お問い合わせ★
LEAVES「リーブス」
06-6582-3511
(月~金 9時~17時)

*LEAVESには自転車・ベビーカーを置くスペースは
ございますが、駐車場がございません。
公共の交通機関をご利用ください。



夏バテ対策料理教室

夏バテ対策考えていますか？

暑さで胃の消化機能が低下し、栄養の吸収効率が悪くなりやすい夏。身体に必要な栄養素を補って、夏バテ特有の症状が出ないような食生活を考えませんか？

暑いときこそ、熱い食事！

体を温める食事を生活に取り入れて、食事は量より質を考え、夏を乗り切りましょう！

《日程》

第1回 6月14日(未)10:00～
— 6月16日(土)10:00～13:00～

第2回 7月24日(火)10:00～
— 7月26日(木)10:00～

第3回 8月28日(火)10:00～

8月30日(木)10:00～

第4回 9月27日(木)10:00～



イメージです

参加費：2,000円(一般2,800円)

(託児料お1人500円(食事付き))

持ち物:エプロン・タオル

講師:栄養士 青山信子



足湯もあります♪

☆ご予約・お問い合わせ☆

LEAVES「リーブス」 月～金 9時～17時

☎06-6582-3511

* LEAVESには自転車・ベビーカーを置くスペースはございますが、駐車がございません。
公共の交通機関をご利用ください。