

これから思春期を迎える女の子のための栄養講座

カラダとココロのトリセツ ～自分を大事にできるヒント～



4
/ 1
wed

10:30-11:30

長久手リニモテラス 和室

思春期の女の子が
気になり始める

生理・体型・お肌のこと

実は、毎日の食事が
カラダとココロに大きく関係しています

学校ではなかなか教えてもらえない
カラダ・ココロと栄養の関係を
スライドを使って分かりやすくお話しします😊

自分で作れる**簡単レシピ**もご紹介！

自分のカラダを知り
自分を大事にできる**ヒント**を見つける講座です🍹

講師：y u k i

こども分子栄養学アドバイザー
小学生2人のママ
子どもの栄養と発達をテーマに活動中
Instagram: chocotto_mon

子どものみ参加の講座なので
気軽にご参加いただけます♪

簡単お申込みはこちら→ → →

