

# ひとり親 ♥ サロン



管理栄養士さんに聞こう！～第2弾～

## 体を強くするパワフルレシピ



♥とき 平成29年3月28日(火)  
10:00～13:00

♥ばしょ ひとり親サポートよこはま(関内)

入学、進学、就職の季節となりました。植物は新しい芽を出し、動物も活動を始めます。成長のエネルギーを、食べ物からも沢山いただきたいですね！ 今月は、体も心もパワーアップレシピをご紹介します。こどもの偏食、スポーツ部活の栄養補給等も管理栄養士が個別でご相談に応じます。ご期待ください！



対象者：横浜市内在住のひとり親家庭の親  
\*法的にひとり親家庭でない方も含む

定員：8名  
参加費：100円  
保育：無し

申込方法：裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXいただくか、電話、E-mail等にてお申し込みください。

\*定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

締め切り：  
平成29年3月14日(火)



申込み  
問い合わせ

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営：一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL:045-227-6337 FAX:045-227-6338

E-mail : [shienboshi@zaibosi.org](mailto:shienboshi@zaibosi.org) URL : <http://www.hitosapo-ykh.jp>

