

参加・無料

# ひとり親 ♥ サロン



## 【管理栄養士さんに聞こう!! これからの季節のお弁当作り】



♥とき 平成28年5月19日(木)  
10:00~13:00

♥ばしょ ひとり親サポートよこはま(関内)

※裏面の地図をご覧ください

彩りは?

腐らせない工夫  
ってあるの?

栄養バランスは?

量って?



お子さんの毎日のお弁当・・・  
どんなことに気をつけて作っていますか?  
ムシムシと暑くなるこれからの季節・・・  
腐らないか心配ではありませんか?  
梅雨の時期や夏の時期、衛生面、  
栄養バランス等の工夫を管理栄養士さんがお伝えします!!



対象者：横浜市内在住のひとり親家庭の親、親子  
\*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、はがき、電話、E-mailにて  
次の項目をお知らせください  
講座名・住所・氏名・電話番号

締め切り：

平成28年5月13日(金)

※定員に達しない場合は  
締め切り後も受け付けますので  
お気軽にお問合せください

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>



(FAX 番号 045-227-6338)

※送信面にご注意ください

申 込 書

講座名	ひとり親サロン		平成 28 年 5 月 19 日 (木) 10:00~13:00
ふりがな			当サロンを何でお知りになりましたか?(〇をお付けください)
氏名			ホームページ ・ メルマガ ひとり親サポートよこはま支援員 その他( )
住所	〒 ー ー ー 区		
連絡先	自宅: 045 ー ー ー	FAX: 自宅 TEL と同じ ・ なし	
	携帯: ー ー ー	連絡可能な時間帯 ( 時 ~ 時 )	
受講目的	*受講される目的やご質問などがありましたら具体的にご記入下さい。運営の参考とさせていただきます。		
■親子でいらっしゃる方はご記入ください			
ふりがな			
お子様の名前			
	( 歳 )		( 歳 )

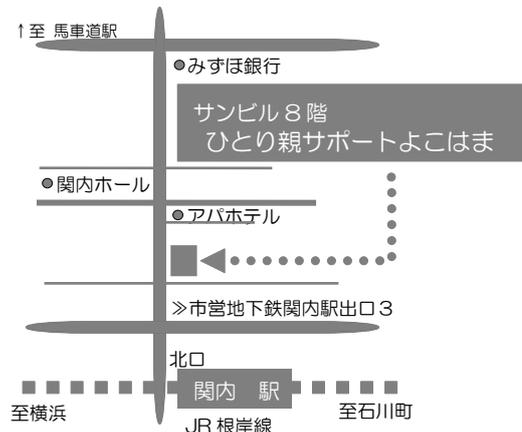
お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。



ご連絡  
お待ちしております☆

◇会場案内◇

- ◆JR 関内駅 北口 徒歩 3 分
- ◆市営地下鉄関内駅 出口 3 徒歩 0 分
- ◆みなとみらい線 馬車道駅 出口 7 徒歩 6 分



※駐車場・駐輪場はございません  
会場へは公共交通機関でお越しください