

若者応援講座

# 知っておこう ココロとカラダ & 作ってみよう 簡単スムージー



10:00～  
スムージーを作ろう

おいしく、ビタミン補給できる  
この夏のオススメドリンク！

11:00～  
ココロとカラダの話

性や生理のこと、貧血などふだん  
聞けないけど気になることを、女性  
医師が話をします。

R5.7.9(日)

10:00～12:00

参加費:無料

場 所:産業文化センター2階  
キラッ★とよた

当日参加もOK!

ココロとカラダはつながっているって知っていますか？

栄養バランスの摂り方と、学校ではなかなか聞けない身体の調子について楽しく学びます。

講 師

## ゆるっと♡ほけんしつ 夢カフェ

代表：今西 モト子さん

副代表：藤井 真紀さん

管理栄養士。子どもが主役の  
子ども食堂も開催しています。

産婦人科医。気軽に話を聞いて  
もらえます。

申込み：6月6日(火) 10時より  
対 象：おおむね中学生以上の方  
保護者の付き添い可

持ち物：筆記用具、水分補給用飲料など  
定 員：15人  
託 児：未就学児の託児あり。

6月29日(木)までに要予約・有料

