

令和4年度 みやざき食材を活用した食育活動応援事業

## ～おっばいに優しいベジフルランチ～



美味しいおっばいって、どんなもの？ 乳腺炎等のトラブルを経験された方はいらっしゃいませんか？ 初めての子育てに、ドキドキされている方はいらっしゃいませんか？ そんなプレママやママのための講座を準備致しました！興味のある方は、どなたでも参加OKです。助産師&管理栄養士による耳寄りな話も聞けますよお~(^\_^)v

日時：令和4年 8月24日（水）10：30～12：00

令和4年 9月27日（火）10：30～12：00

令和4年 10月18日（火）10：30～12：00

※各1回講座ですが、毎月ランチの内容が変わります。

場所：加納地区交流センター 和室  
宮崎市清武町加納乙 1047 番地

参加費：1,000円

\*おっばいに優しいランチの持ち帰り用お弁当つき♪

募集人数：各回10組限定（親子での参加可）

申込方法：メール（[vegefrubasket@yahoo.co.jp](mailto:vegefrubasket@yahoo.co.jp)）又は、当法人ホームページ（<https://vegefrubasket.com/>）内のお問い合わせから①参加希望日②参加者氏名③参加人数④電話番号⑤親子で参加の場合は、子どもの名前と年齢（〇才〇ヵ月）をご記入の上、お申し込みください。

上記QRコードからも申し込み可能です。後日、参加可否をご連絡致します。

※各回とも先着順とし、募集人数に達し次第、受付け終了とさせていただきます。



「感染症予防のためのマスク着用・手指消毒にご協力ください」

次の項目に該当する方については、参加をご遠慮ください。

1. 当日自宅で検温を行い、発熱の症状（体温37.5℃以上）がある方
2. 風邪の症状がある方
3. 過去7日間以内に発熱や風邪などの感冒症状で診察や服薬等をした方
4. 感染拡大している地域や国への訪問歴が7日以内にある方