

# 感染症にも 負けない!

## 丈夫な体をつくる習慣育て

### 2月17日(水)開催

コロナウィルスの広がりにより「免疫力」という言葉がより身近なものになりました。しかし、免疫力は今日頑張っただけですぐにつける!ものでもありません。日々のちょっとした習慣が将来の自分を左右します。免疫力アップはもちろんですが、病気に負けない体づくりのために毎日コツコツできることを、食生活を中心にお伝えします。ご自身でチェックしながら習慣を育てていけるワークシートを活用して、楽しく実習もしましょう。

**講師** 木下 麗子(きのした れいこ)



管理栄養士、母子栄養指導士  
保育園、社員食堂などの集団給食、料理教室講師を経て、現在は離乳食から「楽しく正しく食べて、カラダとココロを丈夫にする」毎日の食卓づくりを伝える料理教室キッチンひろば Chura を運営。助産院や子育て支援施設などへ出張教室も展開中。

京都へんこ **山田製油** この講座は「山田製油」が企画協力しています。

**日時** 2021年2月17日(水)  
10:00 ~ 11:00 **講座**  
11:00 ~ 11:15 **ワーク**  
11:15 ~ 11:30 **質疑応答**

**対象** 乳幼児を子育て中の保護者様

子供連れ可

**定員** 15名 ※申込先着順。定員になり次第締め切らせていただきます。

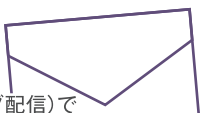
**費用** 無料

**会場** こぐま松尾キッズクラブ  
京都市西京区松尾大和町 71 番地 1  
<https://koguma-hoikuen.com/matsuo/>

講座の様様を「ライブ」配信いたします。

メールでお申し込みの場合

件名に「2月17日講座受講申し込み」、  
本文に ①参加者氏名 ②希望受講方法(現地・ライブ配信)で  
受講のいずれか ③連絡先電話番号 を記入の上お申し込みください。  
予約内容を確認の上、メールにて予約完了のご連絡をさせていただきます。



【会場地図】

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用いただくか、お車で越しの際は近隣のコインパーキングをご利用ください。

お問い合わせ・お申込み先

## こぐま上野保育園

〒615-8007 京都市西京区桂上野今井町 124 番地 7  
TEL : 075-391-2405 / FAX : 075-391-2407  
e-mail : info@koguma-hoikuen.com [www.koguma-hoikuen.com](http://www.koguma-hoikuen.com)