

# ひとり親 ♥ サロン



## 管理栄養士さんに聞こう！！ からだ **ポカポカ** 温活レシピ



♥とき **平成29年2月23日(木)**  
**10:00~13:00**  
♥ばしょ **ひとり親サポートよこはま(関内)**

冷えをとって免疫力アップ！



**冷え込みが一段と厳しくなるこの時期。  
からだの芯から温まる食材を上手に取り入れて  
寒さに負けないからだ作りを目指したいですね。  
温め食材を使った簡単レシピや効果的な摂り方について  
一緒に学びませんか？**



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2月10日(金)



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 29 年 2 月 23 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 区	
連絡先	自宅: 045 ー ー FAX: 自宅 TEL と同じ ・ なし	
	携帯: ー ー 連絡可能な時間帯 ( 時 ~ 時)	
質問したいこと	* 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。	
就労状況	正社員 ・ パート ・ 契約社員 ・ 派遣 ・ 無職 ・ その他 ( )	
お子様について	第 1 子 ( 歳 ・ 男 / 女 )	第 2 子 ( 歳 ・ 男 / 女 )
	第 3 子 ( 歳 ・ 男 / 女 )	第 4 子 ( 歳 ・ 男 / 女 )

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☆**



※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

◇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

