

5/25(土)

13:30~



わが子の食物アレルギー奮闘記

～食事・外出・防災でパパも参画～



開催日時：2024年5/25(土)13:30~15:30

開催場所：アマランス 研修室（市民会館1階）

- ①具体的な体験談（パパの参画、食事、帰省&外食、海外研修、防災）
アレルギー資料冊子紹介・配布、アレルギー配慮商品の展示・解説
- ②イスヨガ（20分）：姿勢と呼吸の大切さを伝えます
立ち姿勢、座った姿勢、食べる姿勢の実践

食物アレルギー配慮商品
お土産付き

講師① 益子美沙子

ながさき食物アレルギーの会ペンギン代表
アレルギー高校生の母
家庭科講師



講師② よしだけいこ

JABC日本ベビー&チャイルドケア協会
マタニティヨガ産後ヨガ指導者認定

- 定員 30名（先着順）
- 受講料無料
- 申込方法：電話・FAX・窓口
市民会館のホームページ専用フォームから
- 申込締切：5月24日(金)
- 無料託児あり：託児申込締切5月18日(土)
(講座中1歳から就学前までの幼児をお預かりします)
- お問合せ・お申込み
長崎市男女共同参画推進センターアマランス
(長崎市魚の町5-1)
Tel: 826-0018 Fax: 826-2244

