

冬休み  
だって

25日は学ぼう！  
にこにこ奈良ごはん



親子で

早寝！早起き！朝ごはん！



### 朝食と生活リズムについて学ぼう

クリスマスやお正月があり、楽しい冬休み♪ですが…  
生活リズムが乱れやすい時期です。  
クイズに参加したり、体を動かしたりしながら管理栄養士、  
保健師と一緒に親子で学びましょう。

生活リズムを整えて、  
家族みんなで元気に過ごしましょう！



プレゼント

あり



### 5分でできる！？簡単朝ごはん



管理栄養士考案！5分で作れるオススメ朝食レシピを  
実演でご紹介♪ ※飲食はありません。  
栄養バランスが良くて簡単で、お子様でも安全に作れちゃう！  
ぜひ、ご自宅でも作って食べてみてください。

**日時** 令和5年12月25日(月) 14:00～15:30(受付13:30分～)

**場所** はぐくみセンター 2階 育児教室 (所在地:奈良市三条本町 13 番 1 号)

**定員** 小学生とその保護者20組 40 人

※必ず保護者の方と一緒にご参加ください。

※定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選となり、  
落選の方にのみ申込締切日以降にご連絡します。

**申込方法** 申込フォーム(インターネット)または電話

**申込締切** 令和5年12月18日(月)

申込フォームからの申込は  
こちらから↓



【問合せ・申込み】奈良市 健康増進課 TEL:0742-34-5129