

オンライン無料開催！

# 食べる×そなえる！

## 子どもの未来 まるごと応援セミナー



毎日の食卓と教育資金を  
「ちょうどいい形」に整えるヒントをお届けします

### ● こんなお悩みありませんか？

- 子どもが食べたり食べなかったり…食べむらが気になる…
- 「食べるのが遅い・少ない・多い」など、他の子と比べて不安になる…
- 教育費って実際にいつまでに、いくら準備したらよいの??
- 児童手当やお祝いのお金を、どう活用すればいいかわからない…

まじめなパパ・ママにこそ聞いてほしい！  
食事のプロとお金のプロが  
「がんばりすぎない」食とお金の話をお伝えします！

### 講師



#### 管理栄養士 越智 りり子 (おちりりこ)

- ・野菜ソムリエプロ
- ・ナチュラルフード  
コーディネーター

小学2年生と小学1年生の母。  
病院や市役所での管理栄養士業務を経て独立し、200名以上の生活習慣改善・血糖値サポートに携わる。

「食事は体調や気分と直結する」という視点から、がんばらなくても続けられる“食の整え方”を提案している。

NHK『食材探検 おかわり！にっぽん』出演。  
暮らしに根づいた実践と再現性の高さに定評がある。

### 講師



#### Uruoi ラボ 古賀 聖也 (こがせいや)

- ・ファイナンシャルプランナー
- ・日本証券業協会 二種外務員資格

0歳、8歳、10歳の子を持つ3児の父。  
年間50回以上のセミナー実績があり、心理学の知識も豊富。

子育てやパートナーシップ、自己実現など幸せを軸にした活動“ハッピーライフコンサル”が女性を中心に好評を博している。

全国の各市町村の教育委員会後援のセミナーや、「ベネッセ」「オイシックス」「マネーフォワード」主催のセミナーへ登壇。主催するセミナーは早い段階で定員になるなど大好評。

## ● セミナー内容

### 【前半】 食べることを「楽しむ」ために

- ・ 幼児期に多い「食べむら・小食・食べすぎ」への対応
- ・ 「正しい食事」よりも「楽しい食事」を大切に
- ・ 食べる時間を親子で楽しむヒント



### 【後半】 令和時代の教育費の備え方

- ・ 教育資金をNISAで準備するのはありなの!?
- ・ 奨学金を活用し、大学の授業料の負担を軽減する!?
- ・ 児童手当やお祝い金、子ども名義の預金はどうしたら良い!?

## ● 参加者の声

“ちゃんと食べさせなきゃ”と、毎日必死でした。先生の言葉で「楽しく食べること」がいちばん大事なんだと気づいてから、食卓に笑顔が増えました。

(5歳女の子ママ)

育児と仕事でいっぱいいっぱい「楽しむ」余裕を忘れていました。セミナーの中で、“子どもの笑顔を見てあげる時間がいちばん大事”という言葉にハッとしました。久しぶりに、息子の笑顔をじっくり見ていたら、涙が出るほど幸せな気持ちになりました。

(3歳男の子ママ)

お祝い金や児童手当を漠然と置きっぱなしで、もったいない気もしてました。奨学金の活用とセットで賢く運用する、とは初めて聞いた話で目から鱗でした。貴重な情報ありがとうございました！

(5歳男の子パパ)



## ● 開催日

3/25 水 3/27 金  
10:00～11:30

3/22 日 3/28 土  
8:00～9:30  
10:00～11:30

顔出し不要！Zoomによる無料オンラインセミナーです。PC・スマートフォンからご参加いただけます。各日程、内容は同じです。

## ● お申込・お問い合わせ

セミナーの詳細や  
お申込はこちらの  
QRコードより▶



【主催・お問い合わせ先】

Uruoi ラボ

Mail info@uruoi-lab.com

Tel 090-8077-8691 (担当：中嶋)

【後援】

利府町 村山市 柴田町 大河原町 いわき市 本宮市  
本宮市教育委員会 白河市 新庄市 高岡市 南相馬市  
秋田市 笛吹市 喜多方市 伊達市 奄美市 飯田市  
四国中央市、霧島市、垂水市