

健康づくりの料理教室

おいしくたのしく♪
食事で健康な
からだづくりを
めざしましょう！



時間：午前10時～午後12時30分

場所：八潮市立保健センター

参加費：500円（材料費）

人数：16名（申込順）

持ち物：★エフロン★三角巾★ハンドタオル★マスク★上履き

| 日程 | 令和6年度 テーマ（予定） |
|------------------|--------------------------|
| 4月18日（木） | 賢く食べよう ～食事の量と質～ |
| 5月16日（木） | おいしく減塩 ～塩分を減らす工夫～ |
| 6月20日（木） | 世界の料理を作ろう |
| 7月26日（金） | 伝えていきたい「おいしい和食」 |
| 8月22日（木） | 野菜をまるごとおいしく食べよう |
| 9月25日（水） | 日常備蓄品を上手に使って料理をしよう |
| 10月22日（火） | おいしくお米をアレンジして食べよう |
| 11月19日（火） | 骨コツ貯金で元気よく ～丈夫な骨を作るためには～ |
| 12月 6日（金） | おうちで冬のおもてなし料理を作ろう |
| 令和7年 1月17日（金） | おなかの調子をととのえて免疫力を高めよう |
| 2月20日（木） | からだをぽかぽかに寒さに負けない食事 |
| 3月19日（水） | 春を感じるお花見弁当を作ろう♪ |

※対象年齢の異なる月があります。詳しくは、広報やしおでご確認ください。

※この料理教室は、食生活改善推進員の勉強会も兼ねて行っています。

詳しくは
次のページへ

**申込み開始は、
原則、開催日の前月の14日から電話で受付します**



〈お問い合わせ先〉 八潮市立保健センター ☎048-995-3381

料理
初心者の方も
大歓迎!

食

について

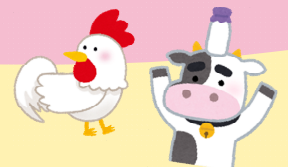
一緒に学びませんか?

～～ 食生活改善推進員 募集中! ～～

食生活改善推進員とは...

食を通じて健康づくりを行うボランティアです

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、地域で食育活動を行っています



八潮市での主な活動

／そのほか、栄養講座の開催や、外部視察研修なども行っています!／

夏休みおやこ料理教室



埼玉県産米料理教室



生涯骨太クッキング



／ 新庁舎調理室で楽しみながら
活動しましょう! ／



【お問い合わせ先】

八潮市立保健センター

住所:八潮市中央一丁目2番地1

TEL:048-995-3381

