

初心者の方もおいしくたのしく！

健康づくりの料理教室

対象：市内在住の方(64歳まで)
時間：午前10時～午後0時30分
場所：八潮市立保健センター2階
栄養指導室
参加費：500円
人数：16名(申込み順)
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん(3枚)
ハンドタオル・マスク・上履き

新庁舎の明るいIHキッチンで学べます！



管理栄養士監修の栄養満点レシピを学べる機会です！

日程	令和8年度テーマ	
4月16日(木)	手ばかり健康法	～手のひらでかんたんバランス栄養ごはん～
5月13日(水)	減塩	～塩分とりすぎていませんか？からだにやさしい減塩レシピ～
6月9日(火)	歯と食育月間	～しっかりかんでおいしく！歯の健康レシピ～
7月24日(金)	夏バテ予防	～暑い日でもさっと作れるひんやりメニュー～
8月20日(木)	伝えていきたい和食	～おやかで作る夏休みランチ～ ※保育あり(事前申込み)
9月24日(木)	防災食	～普段の食事にも取り入れたい防災クッキング～
10月20日(火)	骨粗しょう症予防	～骨の健康は今から！カルシウム+αの秘訣～
11月17日(火)	世界糖尿病デー	～糖質ひかえめでも満足ごはん～
12月8日(火)	免疫力アップ	～からだを温める食べ物で腸活～
1月30日(土)	フライパンひとつでかんたんメニュー	～少ない材料でもかんたんおうちごはん～
2月20日(土)	野菜まるごと活用レシピ	～旬の野菜を無駄なく使い切って節約上手～
3月18日(木)	心とからだのケアごはん	～今から始めたいプレコンセプションケア～ ※

※将来の妊娠や出産を考えながら、男性、女性ともに健康に気を付けること

💡 申込み開始は、原則開催日の前月4日から。電話または窓口にて受付

〈お問い合わせ先〉 八潮市立保健センター 電話048-995-3381