

健康づくりの料理教室

時 間：午前10時～午後0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



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！

日 程	令和7年度 テーマ
令和7年 4月17日（木）	手ばかり健康法を使ってバランスよく食べよう
5月14日（水）	おいしく減塩 ～節塩のヒント～
6月10日（火）	丈夫な歯を作るお口ケアレシピ ～歯と口の健康週間～
7月24日（木）	夏の暑さをのりきる！熱中症予防ランチ
8月21日（木）	親子で学びたい「おいしい和食」 ※保育あり（事前申込）
9月25日（木）	備蓄品を使って災害時クッキングにチャレンジ
10月21日（火）	秋の味覚を取り入れたおもてなし料理を作ろう
11月11日（火）	カルシウムアップで骨を丈夫にしよう
12月11日（木）	かぜ予防は食事から！免疫力アップの秘訣
令和8年 1月16日（金）	発酵食品を使って腸のメンテナンスごはん
2月25日（水）	鉄分足りていますか？貧血予防の食事
3月18日（水）	春を感じる手巻き寿司を作ってみよう

※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。

申込み開始は、原則、開催日の前月の4日から
電話または窓口にて受付します