

健康づくりの料理教室

時間：午前10時から午後1時
場所：八潮市立保健センター
参加費：500円（材料費）
人数：12名（申込順）
持ち物：★エプロン ★三角巾 ★ハンドタオル ★マスク



たのしくおいしく
 食べて健康な
 からだ作りを
 目指しましょう！

日程	令和4年度 テーマ（予定）
4月14日（木）	賢く食べよう ～食事の量と質～
5月19日（木）	おいしく減塩 ～塩分を減らす工夫～
6月15日（水）	世界の料理を作ろう
7月29日（金）	伝えていきたい「和食」 【対象者：小学5年生以上の市民（小学生は家族の方と一緒に参加してください）】
8月17日（水）	野菜をまるごとおいしく食べよう 【対象者：小学5年生以上の市民（小学生は家族の方と一緒に参加してください）】
9月15日（木）	日常備蓄品を上手に使って料理をしよう
10月19日（水）	おいしくお米をアレンジして食べよう
11月24日（木）	骨コツ貯金で元気よく ～丈夫な骨を作るためには～
12月2日（金）	おうちで冬のおもてなし料理を作ろう
令和5年 1月19日（木）	ごちそうを食べ過ぎてしまった方へ、おすすめ料理
2月22日（水）	からだをぽかぽかに寒さに負けない食事
3月17日（金）	春を感じる！行楽弁当を作ろう

※対象年齢が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。

**申込み開始は、
 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 電話048-995-3381