

夏休み！ \今年は2日間開催！ /

# おやこ料理教室



バランスの良いごはんってな～に？

～ハッピーこまちゃんの手ばかり健康法について学んでみよう！～

開催  
日時

8月5日(火)

8月7日(木)

申し込み開始は  
7月4日(金)～

午前9時30分～午後1時30分

※2日間同じ内容です。どちらかの日にちを選んでください。

場所

八潮市立保健センター 2階

対象

市内在住の5歳児～小学6年生までの子どもと保護者  
8組（申し込み順）※保育あり

材料費

大人1人400円、子ども1人100円

持ち物

エプロン、三角巾、ハンドタオル、うわばき、マスク  
筆記用具、水筒

夏休み ※ おやこで一緒に  
作ってみませんか？



【お申し込み・お問い合わせ】

八潮市立保健センター

TEL 048 (995) 3381 (平日8時30分～17時15分)

## ～健康づくりの料理教室の紹介～

日程		令和7年度 テーマ
8月 21日	(木)	親子で学びたい「おいしい和食」
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

市内在住**64歳以下**の方

**毎月500円**で参加できます！

詳しくは  
広報またはホームページを  
ご覧ください



## ～食について一緒に学んでみませんか？～

八潮市では、食について楽しく学びながら活動する食生活改善推進員（食改）を募集中です！

“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。



### <料理教室での勉強会>

- ・埼玉県産米料理教室
- ・毎年7月～10月に  
おとなのための食育  
セミナーを開催
- ・バッククッキングを用いた防災食

### <食のボランティア活動>

- ・おやこ料理教室
- ・栄養講座
- ・健康まつり



### <外部視察研修>

食品工場 や  
社員食堂など…  
昨年は、豊洲市場に  
\見学に行ってきました/



### <活動費について>

年会費は3000円  
(料理教室は500円)で  
参加できます！  
まずは**料理教室**から  
参加して  
みませんか？



お問い合わせ先

八潮市健康増進課（八潮市立保健センター）

TEL：048-995-3381（平日8:30～17:15）