

夏休み！／今年も2日間開催！／

おやこ料理教室

からだをつくるごはんってな～に？
～フライパンでちぎりパンをつくってみよう～

開催
日時

①8月4日(火) ②8月6日(木)

午前9時30分～午後1時30分

場所

八潮市立保健センター 2階

申し込み開始は
7月6日(月)～

対象

①市内在住の5歳児～小学3年生までの子どもと保護者

②市内在住の小学4年生～6年生までの子どもと保護者

各日8組(申し込み順) ※どちらかの日にちを選んでください

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

【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



～令和8年度健康づくりの料理教室の紹介～

8月20日(木)	伝えていきたい和食	～おやこ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

- ・市内在住**64歳以下**の方対象
- ・管理栄養士監修の栄養満点レシピを1回**500円**で学べます！
- ・詳しくは、広報やしおまたは、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＞

これまで 食品工場 や
社員食堂などを見学し
白みりんミュージアムや
築地市場も行きました💡



＜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