

## 『わくわく赤ちゃん ふれあい教室』 参加者を募集!

中学生を対象とした体験学習を行います。赤ちゃんに触れ合ったり保育者から日々の子育ての話や出産にまつわる話を聞いたりして楽しく交流します。また、身近なテーマについて自由に意見を出し合い仲間同士で共感し合える『ピアカウンセリング』を行います。

興味のある男子、女子中学生の参加をお待ちしています。

- ▼日時 7月29日(火)  
午前10時～午後3時30分
- ▼会場 谷和原保健福祉センター
- ▼内容
  - ① 赤ちゃんとのふれあい体験
  - ② 保育者からの子育て体験話
  - ③ 妊婦体験
  - ④ ピアカウンセリング
- ▼対象者 市内在住の中学生
- ▼定員 40人(定員になり次第締め切り)
- ▼申込期限 7月11日(金)
- ▼費用 無料

## 献血のお知らせ

皆さまのご協力をお願いいたします。

- ▼期日 7月7日(月)
- ・ 午前の部  
時間 午前9時～正午  
場所 谷和原庁舎玄関前  
・ 午後の部  
時間 午後1時30分～4時  
場所 どりせん みらい平店



◆問い合わせ先  
健康増進課  
(谷和原保健福祉センター内)  
☎ 25-2100

## 料理教室に参加しませんか!

健康なからだは、食事から

### ヘルシークッキング教室

食生活改善推進員による健康維持・増進のための料理教室を開催します。今回のテーマは、『肥満予防』です。カロリー控えめでも満腹感のある料理をご紹介します。

- ▼日時 7月18日(金)  
午前10時～午後1時
- ▼会場 伊奈保健センター
- ▼メニュー
  - ・ 袋煮
  - ・ 大根と桜えびのスープ
  - ・ けんちん炒め
- ▼費用 1人 200円
- ▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)
- ▼申込期限 7月11日(金)

※なお、この教室はこの後9月、10月、11月、および平成21年2月に予定しています。詳しくは実施前月の広報でお知らせします。

### コアラクッキング教室

### 親子クッキング教室

初めての料理に親子で挑戦してみませんか?  
8月にも別のメニューで開催します。両方の参加が可能です。

- ▼対象者 3歳以上の未就学児とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)
- ▼日時 7月23日(水)  
午前10時～午後2時
- ▼会場 谷和原保健福祉センター
- ▼メニュー
  - ・ コーンのみートボール
  - ・ みそ汁
  - ・ じゃこサラダ
  - ・ 豆腐入りみたらし団子
- ▼費用 1人 200円
- ▼定員 10組(定員になり次第締め切り)
- ▼申込期限 7月9日(水)

料理を通して、食を伝えていくことから食育をはじめてみませんか?ぜひ夏休みの一日を親子で料理を楽しんでください。なお、同様のメニューで8月にも伊奈保健センターで開催します。

- ▼対象者 小学生とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)
- ▼日時 7月31日(木)  
午前10時～午後2時
- ▼会場 谷和原保健福祉センター
- ▼メニュー
  - ・ ドライカレー
  - ・ きゅうりのサラダ
  - ・ マンゴプリン
- ▼費用 1人 200円
- ▼定員 10組(定員になり次第締め切り)
- ▼申込期限 7月16日(水)



◆それぞれの料理教室の申し込み・問い合わせ先は：健康増進課(谷和原保健福祉センター内)  
☎ 25-2100