

**健康増進課からの  
その他のお知らせ**

**●クッキング教室を開催  
是非ご参加ください！**

健康なからだは、  
食事から

○ヘルシークッキング教室

市食生活改善推進員による「ヘルシークッキング教室」を開催します。今回のテーマは、『糖尿病予防の食事』です。カロリー控えめでも満腹感のあるお料理をご紹介します。

- ▼日時 7月20日(金) 午前10時～午後1時
- ▼会場 伊奈保健センター
- ▼メニュー
  - ・ひじき入りごはん
  - ・小松菜と油揚げの味噌汁
  - ・豆腐入り変わりハンバーグ
  - ・わかめときゅうりの酢の物
  - ・フルーツ入り牛乳羹
- ▼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6日(金)

くコアラクッキング教室の  
お知らせ

料理に興味がでてくる幼児期は食育のチャンスです。今回のテーマは「自分で作ってみよう」です。初めての料理に親子で挑戦してみてください。

なお、同様の内容で8月に谷和原保健福祉センターでも開催します。

- ▼対象者 3歳以上の未就学児とその保育者
- ▼日時 7月27日(金) 午前10時～午後2時
- ▼会場 伊奈保健センター
- ▼メニュー
  - ・のり巻きパン
  - ・フルーツサラダ
  - ・野菜チップ
  - ・ラッシー
- ▼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11日(水)

く親子クッキング教室の  
お知らせ

子どもと料理を作ることは、家庭ではなかなか難しいものです。この機会にぜひ親子で料理し、食育を楽しんでみませんか。今回のテーマは「野菜を食べよう」です。

なお、同様の内容で8月に谷和原保健福祉センターでも開催します。

- ▼対象者 小学生とその保育者
- ▼日時 7月25日(水) 午前10時～午後2時
- ▼会場 伊奈保健センター
- ▼メニュー
  - ・ライスぎょうざ
  - ・とろとろスープ
  - ・きゅうりとひじきのサラダ
  - ・ぷるぷるミルクティ
- ▼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11日(水)



●『わくわく赤ちゃん教室』  
参加者を募集します！

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。興味のある男子中学生、女子中学生の参加をお待ちしております。

- ▼会場 谷和原保健福祉センター
- ▼日時 8月7日(火) 午前10時～午後3時30分
- ▼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ピアカウンセリング
- ▼対象者 市内在住の中学生男女
- ▼定員 40名(定員になり次第締め切り)
- ▼申込期限 7月13日(金)
- ▼費用 無料



**◆申し込み及び  
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