

令和7年度

新座市ヘルスメイト(新座市食生活改善推進員協議会)主催

料理講習会

参加募集

私たちは、食から健康づくりを推進するボランティア団体です。身近な“食育”活動を、私たちと一緒に楽しく始めましょう。

講習会名	日 程	時 間	申込み期間
手打ちうどん講習会	6月5日(木)	10:00~13:30	5月2日(金) ~5月15日(木)
子ども食育料理教室	8月1日(金)	10:00~14:00	6月4日(水) ~6月24日(火)
骨粗しょう症予防 料理講習会	9月17日(水)	10:00~13:00	8月5日(火) ~8月26日(火)
高血圧予防料理講習会	11月20日(木)	10:00~13:00	10月3日(金) ~10月28日(火)
野菜料理講習会 (地元野菜を使った)	1月30日(金)	10:00~13:00	12月4日(木) ~12月25日(木)
フレイル予防 料理講習会	3月19日(木)	10:00~13:00	2月3日(火) ~2月20日(金)

●場 所 保健センター ※保健センターは令和5年4月に移転しました(地図は裏面)。

●対 象 市内在住の方 ※子ども食育料理教室は市内在住の小学生

●参 加 費 300円

●定 員 16名 (申込順)※変更になる場合があります。

※手打ちうどん講習会は15名(初めて参加される方が優先となります。)

※子ども食育料理教室は12名

●持 ち 物 エプロン、三角巾、食器用布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具

※会場ではマスクの着用をお願いします。

●申込方法 上記の申込み期間中に保健センターまで電話でお申込みください。

※子ども食育料理教室は電子申請のみでの受付となります。



子ども食育料理教室の
申込みは電子申請のみ
だゾウ！

市の電子申請ページはこちら⇒



電子申請ページで 子ども食育料理教室



と検索

【申込み・問合せ】 新座市保健センター ☎048-481-2211

【これまでの参加者の感想】

◆骨粗しょう症予防料理講習会

- 年齢的にそろそろ骨密度の事が気になり始めたところなので、どんな食材を使うと良いかや調理法などを学べて良かったです。ありがとうございました！
- 作りやすく、また、おいしく、家でも作れそうなもので嬉しかったです！

◆野菜料理講習会

- お話、大変分かりやすく、日常に活かせそうな知恵(野菜の保存方法、調理法)もたくさん教えていただきました。献立も普段使わないような調味料(マヨネーズやヨーグルト等)を取り入れていて面白かったです。
- 野菜がたくさんで健康に良いメニューで良かったです。

◆フレイル予防料理講習会

- フレイル予防の話と献立が理解しやすく、取り組みやすい内容でした。たんぱく質やミネラル、ビタミンをバランスよくとれるメニューで実践してみたいと思います。
- 大変美味しく頂きました。ぜひ、家の食事に取り入れたいと思います。いろいろ知らないことばかりでしたが、食生活をじっくり見直したいと思います。

《会場案内図》



新座市イメージキャラクター
「ゾウキリン」



保健センターは令和5年4月に移転しました
住所：新座市野火止2-9-37