

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)<br>~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)<br>~6月24日(火)   |
| 骨粗しょう症予防<br>料理講習会     | 9月17日(水)  | 10:00~13:00 | 8月5日(火)<br>~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)<br>~10月28日(火) |
| 野菜料理講習会<br>(地元野菜を使った) | 1月30日(金)  | 10:00~13:00 | 12月4日(木)<br>~12月25日(木) |
| フレイル予防<br>料理講習会       | 3月19日(木)  | 10:00~13:00 | 2月3日(火)<br>~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るようになったところなので、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、日常に活かせるような知恵(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  
「ソウキリン」

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