

令和8年度

新座市ヘルスマイト(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(金)	10:00~13:30	5月12日(火) ~5月26日(火)
子ども食育料理教室	7月30日(木)	10:00~14:00	6月30日(火) ~7月17日(金)
野菜料理講習会 (地元野菜を使った)	9月16日(水)	10:00~13:00	8月5日(水) ~8月19日(水)
腸活料理講習会	11月18日(水)	10:00~13:00	10月8日(木) ~10月22日(木)
高血圧予防料理講習会	1月26日(火)	10:00~13:00	1月6日(水) ~1月20日(水)
骨粗しょう症予防 料理講習会	3月12日(金)	10:00~13:00	2月3日(水) ~2月17日(水)

- 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 500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予約システムのみでの受付となります。



子ども食育料理教室の
申込みは予約システム
のみだゾウ!

- ① 市の予約システムへアクセス⇒
- ② 注意事項を確認、必要事項を
入力して申込み



【申込み・問合せ】 新座市保健センター ☎048-481-2211