

はっらっ ヘルシークッキング



自分と家族の健康のため、
食を通じた仲間づくりのため、
あなたも一歩踏み出してみませんか？

本講座では、家族の健康を支える手軽で美味しいレシピ、栄養バランスや減塩のコツなどを専門家から学ぶことができます。同じ地域で「食」に関心を持つ仲間たちと出会い、おしゃべりしながら楽しくクッキングをしてみませんか？
修了後は、学んだ知識を生かして仲間と楽しく地域活動へ進むことができます。

- 日 程** 令和8年8月～令和9年3月(全8回)
- 会 場** やぶ市民交流広場 調理室 住所：八鹿町八鹿538-1
- 対 象** 養父市内在住で本講座を未受講・未修了の方
先着12名 ＊年齢・性別不問
- 費 用** 調理実習材料代 700円/回、テキスト代 1,700円
(希望者のみ)
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、
やっぱー健康ポイントカード、やっぷるカード

※初回のみ、市民参画ポイント付与



日程			講和内容	調理実習
1	8月18日(火)	9時30分～13時	開講式・バランスのよい献立の立て方	バランスのよい献立
2	9月29日(火)		衛生管理と地区活動の実践について	お家でできるパンづくり
3	10月20日(火)		健康づくりと生活習慣病予防について	減塩メニュー
4	11月17日(火)		ライフステージ別の食育について	旬の食材を使って
5	12月15日(火)		フレイルチェックと家庭・地域でできる運動	クリスマスランチ
6	1月19日(火)		おいしく食べられる健口づくり	よく噛むメニュー
7	2月16日(火)		考えてみよう！はつらつ献立	お楽しみメニュー
8	3月16日(火)		閉校式・1年間の振り返り	はつらつ献立

- *本講座は「いずみ会(食生活改善推進員)」の養成講座を兼ねています。
- *24時間以上(全8回のうち7回以上)の受講で修了となり、修了証書が授与されます。
- *修了に必要な受講時間数が足りない場合、次年度(2年目)まで受講することができます。
- *既に修了証書を授与された方は受講できません。

県知事より修了証書を授与されます



申込み・問合せ先

WEB または 電話：養父市役所 健康医療課まで

WEB

右記QRコードより
お申込みください
(24時間受付)



【申込みフォーム】



TEL

079-662-3167
(平日9:00～16:30)

- 募集締切 -

令和8年9月14日(月)