

ヘルシークッキング教室【子育て編】

子どもたちが元気にすくすく育つためには毎日の食事は大切です！

でも…毎日3食となると食事づくりも大変、好き嫌いがあるなど食事に関する悩みは尽きません。

自分の食生活を見直し、家庭の健康・生活習慣の改善につながる食事づくりのヒントをお伝えします！！

1. 日程と内容

※ 5回シリーズでテーマに応じた講話（栄養士・保健師・歯科衛生士）と調理実習を行います

※ 申し込み時にA・B日程どちらか希望の日程をお伝えください

	テーマ	日程	
		A日程	B日程
1回目	生活リズムは朝食から	5月15日（金）	5月22日（金）
2回目	揃えよう！主食・主菜・副菜	5月29日（金）	6月5日（金）
3回目	おいしさの基本！「さしすせそ」	6月19日（金）	6月26日（金）
4回目	簡単！時短！〇〇！	7月3日（金）	7月10日（金）
5回目	丹波篠山の郷土料理を学ぼう！	11月13日（金）	11月20日（金）

2. 時間 9:30～11:50（受付 9:10～）

3. 会場 丹波篠山市民センター（丹波篠山市黒岡 191-1） 研修室 2・3、みたけ

4. 対象 子育て中の方（小学校低学年までのお子さんの食事づくりをしている方）※託児あり

5. 定員 12名（定員を超える場合は4回を通して参加できる方を優先します）

6. 参加費 1回 1,000円

7. 申込期日 令和8年4月16日（木）

8. 申込及び問合せ先



* 電話、QRコードでの申込み

* 裏面申込書に必要事項をご記入のうえ下記まで申込み

丹波篠山市保健福祉部健康課 藤井

TEL：079-594-1117 FAX：079-590-1118



QRコード読み取り専用のアプリを
使用してください

※状況により、内容の変更がありますのでご了承ください

ヘルシークッキング教室(子育て編)

参加申込書



申込期日：令和8年4月16日(木)必着

すべての項目には必ずご記入ください。

参加者氏名	カガナ
住所	〒669- 丹波篠山市
TEL・FAX	TEL :
	FAX :
過去の参加有無	有 (回目) ・ 無
5回シリーズ 参加可能の有無	有 (回目) ・ 無
日程の選択	Aコース ・ Bコース
この教室は何で 知りましたか？	
アレルギーの有無と内容	有 ・ 無 内容 ()
託児希望の有無	①希望なし ②希望あり ・託児希望する子どもの名前 () ・託児希望する子どもの年齢 () ・託児をするうえでの留意点等があれば記入下さい ()