



キッズクッキング教室

いりこでだしをとってみそ汁を作る、米を洗ってご飯を炊く。そんな「自分で料理して食べる力」を育てるための教室です。

- 対象者 5～6歳（未就学児）と保護者
※年齢は令和5年3月31日時点
※子ども1人につき、保護者1人が同伴してください。
- 日時 9月10日(土) 午前10時～午後0時半
- 会場 すこやか交流プラザ 調理室
- 内容 ◇調理実習 おにぎり・みそ汁・簡単なおかず◇管理栄養士の講話 など
※アレルギーがある場合は、可能な限り除去します。申し込みの際、伝えてください。
- 定員 6組（申込多数の場合は抽選（新規を優先）。
抽選結果は、8月30日(火)までにお知らせします。）
※託児はありません。
- 受講料 1組500円
- 持ってくるもの ◇子どもと保護者のエプロン・三角巾（大きめのハンカチ）◇筆記用具
◇飲み物◇子ども用の箸



- 申込方法 申込フォーム
- 申込期限 8月23日(火)
- 問い合わせ先
◇申し込みと出欠の連絡について
認定NPO法人チャイルドケアセンター
☎(502)8822
- ◇教室の内容について
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）
☎(501)2222



これから運動をはじめたい人におすすめ

脂肪燃焼教室 お腹まわりスッキリ運動編

普段どのような運動をしたら良いか、健康運動指導士の講話と簡単な運動で学びます。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。

- 対象者 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族
- 日時 9月9日(金) 午前10時～正午
- 会場 すこやか交流プラザ2階
- 内容 ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験
- 定員 15人（申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先）
- 申込方法 ◇電話◇直接窓口◇はがき（「脂肪燃焼教室申込み」・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を記入）
- 申込期限 8月30日(火)（必着）
- 申し込みと問い合わせ先
健康課健康長寿担当〔〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内〕 ☎(501)2222



子育て広場



親子で楽しめるイベントです。遊びに来ませんか。

- 対象者 0歳～未就学の子どものとその保護者
- 期日 8月17日(水)、9月13日(火)、10月7日(金)
- 時間（入替制）◇第1部 午前10時～10時50分◇第2部 午前11時～11時50分
※定員に空きがある場合は途中入場できますが、終了時間の延長はできません。
- 内容 ◇作って遊ぼう◇読み聞かせ など
- 定員 各回30組（先着順）
- 会場と問い合わせ先
れいわ子ども情報センター（すこやか交流プラザ内）
☎(573)8219