



親子の食育教室

～ヘルスメイトジュニア事業～



親子で楽しく食育を学ぼう！

ヘルスメイト
ジュニア事業
とは・・・

スタンプラリー形式の親子対象の食育教室です。
教室では、「減塩」「望ましい食習慣」「肥満予防」「地産地消」「食文化伝承」について学ぶことができます。
事業の詳細は、右記QRコードにあるホームページに掲載しています！
今年度は下記の教室を開催します。



教室名（★はエンジョイサマースクール対象）	日程	内容	申込み
「とうかい減塩day×もっと野菜を食べよう」 ～野菜摂取レベル測定にチャレンジ！～★	①8月7日（木） ②8月8日（金） ③8月19日（火）	ベジチェック で野菜の摂取 量を推定	不要
家族みんなで家事参加！ 誰でも簡単にできる家庭料理教室★	7月12日（土）	料理体験	要
親子でとうもろこし収穫体験★	①7月22日（火） ②7月23日（水）	収穫体験	要
親子でしおパラパラっとクッキング教室★	8月2日（土）	料理体験	要
親子でベジスイーツクッキング教室★	8月21日（木）	料理体験	要
親子でランチ作りにチャレンジ！～自宅編～★	夏季休暇中	自宅で料理	不要
親子で和食を味わう料理教室	11月13日（木）	料理体験	要

【問合せ】

東海村 福祉部 健康増進課（東海村保健センター）

☎029-282-2797

教室の対象は、村内在住の小学生とその保護者です。
子ども1人につき保護者1人でお申し込みください。
予約不要の教室の詳細はホームページをご覧ください。

家族みんなで家事参加！誰でも簡単にできる家庭料理教室

- ・日時 7月12日（土）9：45～13：30
- ・場所 真崎コミュニティセンター
- ・定員 親子12組（応募者多数の場合は抽選となります）
- ・内容 親子で料理体験
- ・費用 おひとり 500円



※村民活動支援課の「男女共同参画推進フォーラム」との連携事業です。
申込みや教室の詳細は右記のQRコードを参照ください。



親子でとうもろこし収穫体験

- ・日時 ①7月22日(火) ②7月23日(水)
9:15～10:15
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 親子各回15組（先着）
- ・費用 無料
- ・内容 近くの畑でとうもろこしの収穫体験
- ・申込方法
右記QRコードから、7月4日(金)～
7月11日(金)にお申し込みください。



親子でしお パラパラッとクッキング教室

- ・日時 8月2日（土）10：00～13：00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 親子12組（先着）
- ・費用 おひとり 500円
- ・内容 塩分を控えた体にやさしい料理作り
- ・申込方法
右記QRコードから、7月4日(金)～7月11日
(金)にお申し込みください。



親子で ベジスイーツクッキング教室

- ・日時 8月21日（木）10：00～13：00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 親子12組（先着）
- ・費用 親子で500円
- ・内容 野菜を使ったお菓子や軽食作り
- ・申込方法
右記QRコードから、7月4日(金)～
7月11日(金)にお申し込みください。



親子で和食を味わう料理教室

- ・日時 11月13日（木）10：00～13：00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 親子12組（先着）
- ・費用 おひとり 500円
- ・内容 簡単で美味しい和食作り
- ・申込方法
右記QRコードから、10月14日(火)～10月
24日(金)にお申し込みください。

