

令和6年度
かわせみ料理教室

参加者募集

保健師による健康講座、栄養士による料理教室
バランスランチの昼食

定員
各8名

第1回

テーマ

お手軽おいしく血糖ケア

5月29日 水 10:00-13:00 対象 市内在住者、74歳まで

第2回

テーマ

男性のためのカンタン血糖ケア料理

6月7日 金 10:00-13:00 対象 市内在住の男性、74歳まで

第3回

テーマ

家族みんなでうま塩生活

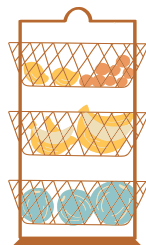
7月5日 金 10:00-13:00 対象 市内在住者、74歳まで

場所 関市保健センター2階調理室

参加費 300円（材料費込み）

持ち物 参加費、エプロン、三角巾かバンダナ、マスク、
手拭きタオル、最新の健診結果、筆記用具

Let's cook!



申込受付期間

第1回:4月26日(金)~5月22日(水)
第2回:4月26日(金)~5月30日(木)
第3回:5月27日(月)~6月27日(木)

お申し込み・お問い合わせ

関市健康福祉部市民健康課
(関市保健センター)

☎ 0575-24-0111

🌐 WEB申し込みは二次元コードから→



令和6年度
かわせみ料理教室

参加者募集

保健師による健康講座、栄養士による料理教室
バランスランチの昼食

定員
各8名

第4回

テーマ

はじめて学ぶ血糖ケア

場所 関市保健センター

9月13日 金 10:00-13:00

対象 市内在住者、74歳まで

第7回

テーマ

冬の味覚で血糖ケア

場所 武芸川福祉センター

11月28日 木 10:00-13:00

対象 市内在住者、74歳まで
武芸川・洞戸・板取地域
在住者優先

第8回

テーマ

おいしく続ける血糖ケア

場所 関市保健センター

1月24日 金 10:00-13:00

対象 市内在住者、74歳まで

Let's cook!



参加費 300円（材料費込み）

持ち物 参加費、エプロン、三角巾かバンダナ、マスク、
手拭きタオル、最新の健診結果、筆記用具



第4回、第7回、第8回は同じ内容です。1回ごとのお申し込みが必要です。

申込受付
期間

第4回:~9月5日(木)
第7回:~11月21日(木)
第8回:~1月16日(木)

お申し込み・お問い合わせ

関市健康福祉部市民健康課
(関市保健センター)

☎ 0575-24-0111

🌐 WEB申し込みは二次元コードから→



令和6年度
かわせみ料理教室

参加者募集

保健師による健康講座、栄養士による料理教室
バランスランチの昼食

定員
各8名

第5回

テーマ

腎臓にやさしい減塩料理

場所 上之保生涯学習センター

10月1日 火 10:00-13:00

対象 市内在住者、74歳まで
武儀・上之保地域在住者
優先

第6回

テーマ

40歳からのカンタンうま塩料理

場所 関市保健センター

11月9日 土 10:00-13:00

対象 市内在住者、74歳まで

第9回

テーマ

腎臓をいたわるうま塩料理

場所 関市保健センター

3月17日 月 10:00-13:00

対象 市内在住者、74歳まで

Let's cook!

参加費 300円（材料費込み）

持ち物 参加費、エプロン、三角巾かバンダナ、マスク、
手拭きタオル、最新の健診結果、筆記用具

第5回、第6回、第9回は同じ内容です。1回ごとのお申し込みが必要です。



申込受付
期間

第5回:~9月24日(火)
第6回:~10月31日(木)
第9回:~3月10日(月)

お申し込み・お問い合わせ

関市健康福祉部市民健康課
(関市保健センター)

☎ 0575-24-0111

🌐 WEB申し込みは二次元コードから→

