

【管理栄養士が考案した献立で、栄養バランスを学びましょう！】令和7年度

市民の方対象！

調理実習



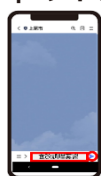
操作が分からない方はお問合せください

- 場所：各公民館調理室
- 時間：9時30分～13時まで
- 参加費：450円(食材費) ※「おやこで料理」は1組につき650円

- 申込：実習日の10日前までに市LINE公式アカウントからお申込みください(先着順)



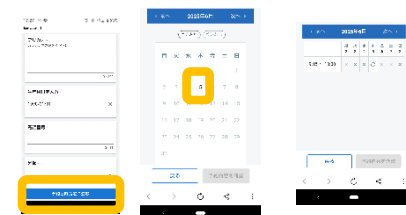
上尾市を
友だち追加



「食改調理実習」とメッセージを送信



「暮らし」⇒「健康」⇒「事業予約」⇒「食事・栄養」⇒
「食生活改善推進員調理実習」⇒「申込をする」の順でタップ



表示される入力フォームから
⇒必要事項を記入して「予約日
時指定に進む」⇒参加したい日
(太字)の上をタップ⇒日付を
確認し○をタップし「予約内容
を確認」⇒内容確認し「予約す
る」

※お住まいの地区以外の公民館でも参加可能 ※興味のあるテーマを選んで1回から、ご参加いただけます。
※もちろんリピーターも大歓迎！

テーマ 会場	成長期 の献立	おやこで 料理	野菜たっぷり おいしく減塩	米利用	郷土料理を 作ってみよう	フレイル 予防
上尾 公民館	7/2(水)	7/25(金)	10/10(金)	11/12(水) 上尾公民館主催事 業のため、公民館へ 直接申込	12/3(水)	1/16(金)
平方 公民館					12/9(火) 平方公民館主催事 業のため、公民館へ 直接申込	
原市 公民館	6/23(月)	7/26(土)	10/4(土)	11/4(火)	11/29(土)	12/24(水)
大石 公民館	7/26(土)	7/5(土)	10/18(土) 大石公民館主催事 業のため、公民館へ 直接申込	11/4(火)	12/4(木)	1/22(木)
上平 公民館	7/5(土)	7/26(土)	10/10(金)	11/12(水)	11/26(水)	1/14(水)
大谷 公民館	7/9(水)	7/30(水)	10/22(水)	11/4(火)	12/3(水)	1/15(木)
申込開始日	6/2(月)	6/2(月)	9/1(月)	10/1(水)	11/4(火)	12/1(月)

【問い合わせ】上尾市健康増進課 048-774-1411

【主催】上尾市食生活改善推進員協議会 ・上尾市健康増進課