

かんたん！

健康クッキング



簡単に美味しい健康メニューを作ってみませんか？

お好きなテーマを選んでご参加いただけます。料理初心者・男性也大歓迎！

おいしさそのまま！クッキング
～減塩マジック高血圧対策メニュー～

7月17日(木)



申込期限 6月2日(月)から7月1日(火)

骨コツクッキング

～カルシウムたっぷりメニュー～

8月29日(金)



申込期限 8月1日(金)から8月12日(火)

上手な油の使い方クッキング
～油を知って脂質異常症対策メニュー～

10月7日(火)



申込期限 9月1日(月)から9月24日(水)

元気を支える！クッキング

～健康を守るフレイル対策メニュー～

12月12日(金)



申込期限 11月4日(火)から11月26日(水)

【時 間】 10時～12時30分（受付9時45分～）

【場 所】 総合保健センター3階 栄養指導室

【定 員】 市内在住の成人 **20名(抽選)**

【参加費用】 各回600円／事前集金（食材費・保険代）

【申込方法】 市ホームページ・市 LINE から電子申請にてお申込みください

💡 電子申請の手順は裏面をご確認ください。

● お問合せ先 ● ※ 電子申請が困難な場合にもお気軽にお問い合わせください

川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当

（住所）〒350-1104 川越市小ヶ谷 817-1 （電話）049-229-4121

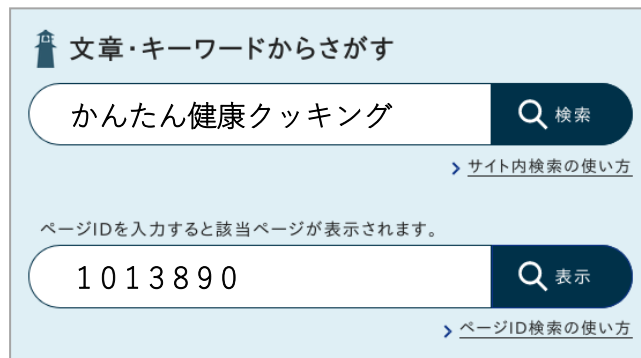
・持ちもの・
エプロン、三角巾、筆記用具

こちらからも
アクセスできます

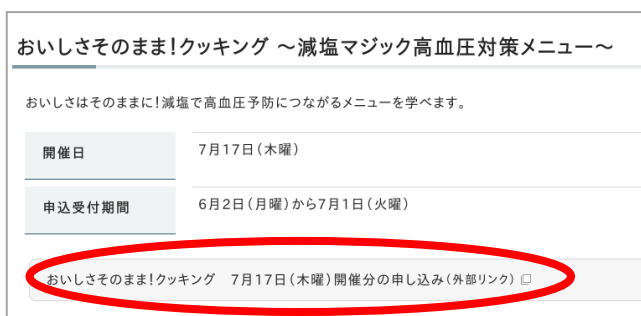


市ホームページから電子申請でのお申込み方法

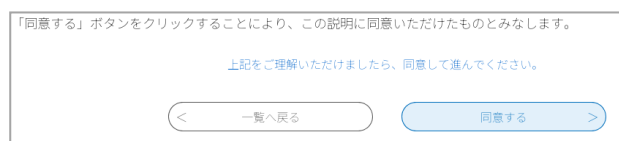
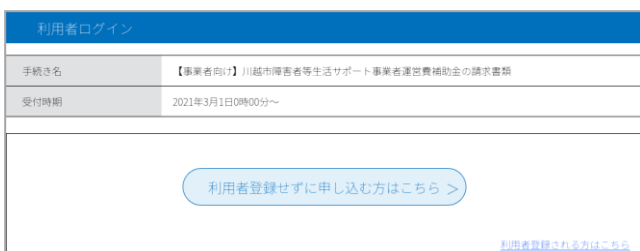
- ① パソコン、スマートフォンから川越市のホームページにアクセスします。
- ② ページ内(パソコン:右上、スマートフォン:下)の『さがす』をクリックして、文章・キーワードに『かんたん健康クッキング』または ID に『1013890』を入力します。



- ③ 検索結果から該当ページを選択して、ページ下部『電子申請』のリンクをクリックします。



- ④ 利用者ログインより 登録の有無を選択し、ページ下部『同意する』をクリック後、必要事項を入力して『申し込む』をクリックで完了です。*数日以内の受理メールもご確認ください



(川越市食生活改善推進員協議会との共催)

会場案内

川越市総合保健センター
川越市小ヶ谷 817-1

