

かんたん!

はじめてでも安心!忙しい毎日でも続く  
“かんたんで健康的なごはん”

# 健康クッキング

7/14  
(火)

元気よ続け!いつまでも  
体力ごはんレッスン

～健康守るフレイル対策メニュー～

申込期間

6月1日(月)～6月30日(火)

支払期間

7月6日(月)～7月10日(金)

10/7  
(水)

油と上手につきあう!  
整いごはんレッスン

～サラッと整える脂質見直しメニュー～

申込期間

8月3日(月)～9月18日(金)

支払期間

9月28日(月)～10月2日(金)

12/11  
(金)

しょっぱすぎ卒業!  
減塩ごはんレッスン

～血圧が気になる方へ減塩メニュー～

申込期間

11月2日(月)～11月25日(水)

支払期間

11月30日(月)～12月4日(金)

令和9年  
1/21  
(木)

未来の自分を守る!  
骨ケアごはんレッスン

～食事差がつくカルシウムメニュー～

申込期間

12月12日(土)～1月6日(水)

支払期間

1月12日(火)～1月15日(金)

時間

10時00分から12時30分(受付:9時45分から)

会場

総合保健センター3階 栄養指導室

対象

市内在住の成人(抽選20名)

参加費

各回700円

※支払期間内に健康づくり支援課窓口へ現金支払いとなります

お問合せ先

詳細は市ホームページをご覧ください



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

TEL: 049-229-4121 (平日9時から17時まで)

お申込みの手順は裏面をご覧ください▶▶

# 申込方法

二次元コードまたは市ホームページからお申込みいただけます

## 二次元コードから

①

スマートフォンで二次元コードを読み込む



「かんたん！健康クッキング」専用の  
ホームページにつながります

②

ご希望の回の「申し込み」リンクをクリック

[体力ごはんレッスン 7月14日（火曜）開催分の申し込み（外部リンク）](#)

## 市公式ホームページから

①

川越市公式ホームページの「メニュー」をクリック



②

IDの検索欄に「1013890」を入力



③

ご希望の回の「申し込み」リンクをクリック

[体力ごはんレッスン 7月14日（火曜）開催分の申し込み（外部リンク）](#)

必要事項を入力して「確認」ボタンクリック後「送信」で申込完了

申込締切後に抽選結果（当選/落選）をメールにてお送りします

※支払期間前日までにメールが届かない場合には表面の問い合わせ先までご連絡ください

電子申込が難しい場合は、表面の問い合わせ先までご連絡ください

クッキングの詳細はこちら▶▶

