

骨から元気！



参加者募集！

ヘルシークッキング教室

栄養のバランスを考えて、元気なからだづくり！

予定献立 ごはん、さば缶のスペイン風オムレツ、
根菜の甘酢炒め、あずきミルクゼリー



●日時 令和8年1月22日（木）
午前の部 10時30分～12時30分
午後の部 13時30分～15時30分

●場所 大正区役所3階 集団検診室・栄養指導室

●費用 1人400円（調理材料費として当日徴収します。）

●持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ等）、マスク、
手ふき用タオル、食器用ふきん、筆記用具

●対象 区内在住の方 ●定員 各12人（先着） ●内容 お話・調理実習・試食

申し込み 窓口、電話、行政オンラインシステム →

期間：12月5日（金）から1月15日（木）まで
（窓口及び電話は、平日の9時から17時30分まで対応しています。）



問合せ（主催） 窓口：大正区役所3階30番 保健福祉課（健康づくり）栄養士

電話：06-4394-9882

共催 大正区食生活改善推進員協議会（つくしの会）



大阪市食育推進キャラクターたべやん

※当日、午前の部は午前7時時点、午後の部は午前11時時点で暴風警報、特別警報が発令された場合は中止です。

キ リ ト リ

骨から元気！ヘルシークッキング教室

参加申込書（R8年1月22日開催分）

令和 年 月 日

希望する方に○をつけてください



①午前



②午後

★名 前 _____

★電話番号 _____

★住 所 大正区 _____

提出先：大正区役所3階30番 保健福祉課健康づくり栄養士あて TEL：06-4394-9882