

ヘルスメイトよこすかの会員と一緒に、栄養バランスの良いレシピを作ってみませんか？

ヘルスメイト 調理実習



テーマ	日時	時間	場所	申込期間
野菜たっぷり 減塩レシピ	6月27日 (木)	9時30分から 12時00分	久里浜 コミセン	5月13日から 6月17日まで
簡単朝食 レシピ	9月9日 (月)		田浦 コミセン	7月13日から 9月1日まで
野菜たっぷり 減塩レシピ	11月8日 (金)		田浦 コミセン	9月13日から 10月29日まで
簡単朝食 レシピ	令和7年 1月14日 (火)		久里浜 コミセン	11月13日から 令和7年1月5日まで



ヘルスメイト(食生活改善推進員)とは？

市民の食育推進に取り組む
ボランティアです。
地域で食育や健康づくりの
普及啓発活動を行っています。



★対象者
★参加費
★持ち物

市内在住の18歳以上
600円(食材料費・保険料)持ち帰り不可
エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク、筆記用具
※衛生面の観点から実習中はマスクの着用をおねがいします

★申込み

コールセンター 046-822-4000



横須賀市民生局健康部健康増進課 046-822-8135