

令和7(2025)年度

ヘルスメイト 調理実習



ヘルスメイトよこすか考案の栄養バランスの良いレシピについての講話と調理実習です。

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26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15日まで
備蓄品を利用 した簡単調理	9月8日 (月)		田浦 コミセン	7月13日から 8月28日まで
野菜たっぷり 減塩レシピ	11月7日 (金)		大津 コミセン	9月13日から 10月27日まで
簡単朝食 レシピ	令和8年 1月14日 (水)		久里浜 コミセン	11月13日から 令和8年1月4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

横須賀市内在住・在勤・在学の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
※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
ネット申込み

こちらから→

よこすかカレンダー

