

令和8(2026)年度

ヘルスマイト 調理実習



テーマ	月日	時間	場所	申込期間
野菜たっぷり 減塩レシピ	6月23日(火)	10時00分 から 12時00分 (9時45分 から受付)	田浦 コミセン	4月21日から 5月19日まで
備蓄品を利用した 簡単調理	9月7日(月)		大津 コミセン	7月6日から 8月3日まで
骨コツカルシウム レシピ	11月6日(金)		田浦 コミセン	9月4日から 10月2日まで
簡単朝食 レシピ	令和9年 1月14日(木)		大津 コミセン	11月12日から 12月10日まで



～ヘルスマイト(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。

内 容 ヘルスマイトよこすか考案レシピの調理実習と講話
対 象 者 横須賀市内在住・在勤・在学の18歳以上
参 加 費 600円(食材料費・保険料込)
持 ち 物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク
※実習中はマスクの着用をお願いします。



申 込 み 横須賀市ホームページ「よこすかカレンダー」から各教室
の案内ページにアクセスし、e-kanagawa(外部サイト)
からお申込みください。

よこすかカレンダー



抽選20人 申込みはこちらから→
当落等の結果は開催1か月前頃にメールで連絡します。

そ の 他 食べきれない場合の料理の持ち帰りはできません。

問合せ先 横須賀市民生局健康部健康増進課 046-822-8135