かほく市生涯学習講座（後期）
親子向け講座

親子わくわくクッキング
からだにやさしい料理教室





からだにやさしいお昼ごはんづくりに挑戦！
毎日の食事にも役立つ、からだを元気にする工夫を学んで、
栄養たっぷりのメニューをつくりながら、料理の楽しさを学んでみよう。

日時/令和８年12月19日(土) 9:30～12:00
場所/ほのぼの健康館　２階　栄養実習室



対　象：小学１年生～６年生と保護者

定　員：12組（最大30名）

講　師：かほく市食生活改善推進員

いつものおみそ汁は健康的？
塩分測定をしてみよう！
（希望者のみ、手作りのおみそ汁を
持ってきてください。）

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、うちばき、手ふきタオル、飲み物、（おみそ汁）

参加費：１人あたり300円（当日受付にてお支払いください）

申込締切：12月３日（木）※参加者多数の場合は抽選

申込方法：QRコードを読み取るか、
次のURLから申し込みをしてください。

かほく市電子申請

https://apply.e-tumo.jp/city-kahoku-ishikawa-u/offer/offerList_detail?tempSeq=1156

※参加者５名に満たない場合は中止とさせていただきますので、ご了承ください。

今回の献立　にんじん炊き込みごはん、スコッチエッグ、
プチデコケーキ、スープ、サラダ





〈問合わせ先〉
かほく市教育委員会　生涯学習課
〒929-1123　かほく市森レ82番地30
TEL：076-283-7137　FAX：076-283-3643