

湖西市民・  
在勤者対象

配偶者・パートナーの方の  
参加も大歓迎♪

# 家族みんなで学ぶ！ パパの健康ごはん ～パパの家事・健康偏差値アップ講座～



写真のメニューはイメージです。

# 2月21日(土)

9:30～12:00(受付 9:00～)

対象: ①または②に該当する男性市民・男性在勤者

- ①配偶者やパートナーが現在妊娠中の方
- ②子育て中の方

場所: 湖西市健康福祉センター

2階 栄養指導室、栄養実習室

費用: 無料

定員: 18名(先着順)

※付き添いの方は含みません。

このような方向けの教室です

- 子どもの誕生を機に、パパ自身の健康について考えたい、考えてもらいたい。
- パパ1人でも簡単に作れる、家族みんながよろこぶ栄養満点レシピが知りたい。
- 子どもも大人も、家族みんなの健康管理について知りたい。



料理初心者でも、調理補助の専属スタッフがいるのでご安心ください♪



内容: ●健康講話・料理体験

講師: 健康増進課管理栄養士・保健師

●味覚チェック体験

●ベジチェック測定

持ち物: エプロン、三角巾、ふきん3枚、

手拭き用タオル、飲み物(水分補給用)

その他: 料理体験はご本人のみ行います。

託児はありません。

お子さん用のお食事はありません。

申し込み期限: 2月16日(月)まで

申し込み方法: ①から③のいずれかの方法で申し込み

- ①申し込みフォーム ②電話 ③窓口

※お申し込み後、案内通知はお送りしません。

《問い合わせ先・湖西市健康増進課》湖西市古見1044

TEL: 053-576-1114 メール: kenkou@city.kosai.lg.jp



↑申し込みフォームは  
こちら