

明石
いずみ会

ヘルシー クッキング



明石いずみ会は『私たちの健康は私たちの手で』を合言葉に、子どもからお年寄りまで幅広い世代を対象に、地域で食育に関するボランティア活動を行っています。

市内10カ所の会場で行う、野菜たっぷりで減塩に配慮したヘルシーメニューの調理実習を通して、健康の基本である「食生活」について情報交換し、地域の皆さんの健康を守るために、楽しく活動しています。



明石いずみ会員と一緒に
ヘルシーメニューを作って 食べてみませんか



詳細は右側 **QR** または

明石いずみ会 ヘルシークッキング



を検索し

明石市ホームページ にてご確認ください。



市内
10 か所で
実施

実施会場

参加者の方は住居地区にかかわらず参加いただけます

大蔵地区

〔会場〕 ウィズあかし

〔日程〕 第2木曜日

大久保地区

〔会場〕 大久保コミュニティ・センター

〔日程〕 第4木曜日

錦城地区

〔会場〕 ウィズあかし

〔日程〕 不定期

大久保南地区

〔会場〕 大久保市民センター

〔日程〕 第3金曜日

衣川地区

〔会場〕 ウィズあかし

〔日程〕 第3水曜日

大久保北地区

〔会場〕 大久保北コミュニティ・センター

〔日程〕 第3水曜日

望海地区

〔会場〕 望海コミュニティ・センター

〔日程〕 第3木曜日

魚住東地区

〔会場〕 魚住市民センター

〔日程〕 第2水曜日

野々池地区

〔会場〕 野々池コミュニティ・センター

〔日程〕 第3火曜日

二見地区

〔会場〕 西部文化会館

〔日程〕 第2水曜日

時 間 おおむね9時30分～13時

持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ等）、手拭きタオル、マスク

費 用 600円程度（食材料費）

申 込 事前予約（詳細は電話・ホームページにてご確認ください）



事務局

主催：明石いずみ会

明石市 健康推進課

大久保町ゆりのき通1丁目5-7

TEL:078-918-5657 / FAX:078-918-5440