

ヘルシー！おいしい！もしもの時も！

# 夏休み

## 親子ヘルシークッキング

令和7年8月3日（日）

日時 第1部 10:00～12:00  
第2部 13:00～15:00

会場 久宝寺コミュニティセンター 調理室

定員 各部とも5組（先着順）

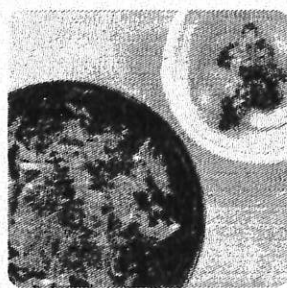
対象者 八尾市在住の小学1～6年生とその保護者

参加費 親子1組につき¥1,000（大人¥500+こども¥400+協力金¥100）

小学生1名追加につき+¥400、大人1名につき子ども3名まで参加可能

### もしもの時にも役立つ簡単なお料理

- ・お鍋でお米を炊いてみよう！
- ・サバ缶を使って簡単ビビンバ
- ・お豆腐でツルッと！白玉団子



### 講師 岩川 香奈子 さん

八尾市在住。  
長女のアトピーをキッカケに  
体は食でつくられることを知り  
マクロビオティックを学び  
大阪市内の助産院にて調理スタッフを5年従事。  
体と心に優しいお料理を発信している。



### 参加お申込方法

下記のQRコードまたはメールアドレスへ  
必要事項を記入し、お申込みください。



お申込み用QRコード

又は

✉ kyuhojikomisen@gmail.com

件名に  
『夏休み親子ヘルシークッキング参加希望』  
と記入し、空メールを送信してください。

〈7月23日（水）より受付開始〉

### 主催／お問い合わせ

久宝寺コミュニティセンター  
運営協議会

☎ 070-9102-4450

受付時間：平日9:00～17:00



ヘルシー！おいしい！もしもの時も！

## 夏休み

# 親子ヘルシークッキング

令和7年8月3日（日）

日時 第1部 10:00～12:00  
第2部 13:00～15:00

会場 久宝寺コミュニティセンター 調理室

定員 各部とも5組（先着順）

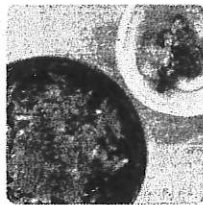
対象者 八尾市在住の小学1～6年生とその保護者

参加費 親子1組につき¥1,000（大人¥500+こども¥400+協力金¥100）

小学生1名追加につき+¥400、大人1名につき子ども3名まで参加可能

### もしもの時にも役立つ簡単なお料理

- ・お鍋でお米を炊いてみよう！
- ・サバ缶を使って簡単ビビンバ
- ・お豆腐でツルッと！白玉団子



### 講師 岩川 香奈子 さん

八尾市在住。  
長女のアトピーをキッカケに  
体は食でつくられることを知り  
マクロビオティックを学び  
大阪市内の助産院にて調理スタッフを5年従事。  
体と心に優しいお料理を発信している。



### 参加お申込方法

右記のQRコードまたはメールアドレスへ  
必要事項を記入し、お申込みください。

〈7月23日（水）より受付開始〉



お申込み用QRコード

又は

✉ [kyuhojikomisen@gmail.com](mailto:kyuhojikomisen@gmail.com)

件名に  
『夏休み親子ヘルシークッキング参加希望』  
と記入し、空メールを送信してください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### 主催／お問い合わせ

久宝寺コミュニティセンター  
運営協議会

☎ 070-9102-4450

受付時間：平日9:00～17:00