

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8年8月2日（日）

日時 9:30～11:30

会場 久宝寺コミュニティセンター 調理室

定員 8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 ￥700（大人 ￥400＋子ども ￥300 含協力金）

小学生1名追加につき＋￥300、最大3名まで可能

災害時にも役立つ簡単ヘルシー料理

- ・ハイゼックス炊飯袋でお米を炊いてみよう！
- ・ツナ缶とひじきを使って簡単炊き込みご飯
- ・デザートに本格蒸しパンケーキ



防災士監修

「災害時でも親子で簡単調理、栄養バランスの取れた美味しいおにぎり・パンケーキ」

お申込みはこちらへ

QRコードまたは右記のメールアドレスへ必要事項を記入し、お申込みください。追ってご返信致します。

受付開始：7月20日（月）より



お申込み用QRコード



kyuhojikomisen@gmail.com

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8年8月2日（日）

日時 9:30～11:30

会場 久宝寺コミュニティセンター 調理室

定員 8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 ￥700（大人 ¥400＋子ども ¥300 含協力金）

小学生1名追加につき＋¥300、最大3名まで可能

災害時にも役立つ簡単ヘルシー料理

- ・ハイゼックス炊飯袋でお米を炊いてみよう！
- ・ツナ缶とひじきを使って簡単炊き込みご飯
- ・デザートに本格蒸しパンケーキ



防災士監修

「災害時でも親子で簡単調理、栄養バランスの取れた美味しいおにぎり・パンケーキ」

お申込みはこちらへ

QRコードまたは右記のメールアドレスへ必要事項を記入し、お申込みください。追ってご返信致します。



お申込み用QRコード



kyuhojikomisen@gmail.com

受付開始：7月20日（月）より

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