

働き盛り世代向け

# 子どもと学ぶ健康講座

～くだものを使ってクッキング～

主催：むつ市 健康づくり推進課

体のしくみや病気の予防について子どもと一緒に学んでみませんか？今回は、簡単くだもののおやつ作りをします。同じ内容を2日行います。親子やご夫婦、ご友人での参加をお待ちしております。

2月 3日(土) / 17日(土)

申込締切 1月22日(月)まで / 2月5日(月)まで

## 時間

10:00～12:00  
(受付9:45～)

## 場所

中央公民館  
調理室

## 定員

各8組(1組2名)

## 対象

働き盛り世代と  
その家族(むつ市民)  
お子様(小学生以上)の  
参加お待ちしております♪

## 持ち物

エプロン・三角巾  
お子様用のうち履き  
(大人用のスリッパはあります)

## 参加費

無料

## 申込方法

いずれかの方法でお申し込みください。

- ① 右のQRコードから
- ② むつ市健康づくり推進課に電話  
☎ 0175-22-1111(内線2571)



## 問題

病気の予防には、  
くだものを1日どのくらい  
食べたらいでしょうか？

▶ 答えは講座で...