

# 「わくわくキッズクッキング」 and 「理想のからだづくりセミナー」

伏見区役所で  
同内容を2日間開催！

お子さんがおやつを作っている間、  
保護者の方はヨガでリフレッシュしませんか？  
もちろん、お子さんだけ、保護者の方だけのご参加も可能です！  
皆様のご参加をお待ちしております。

## 7月30日(水)・8月1日(金) 13:30～

|     | ①わくわくキッズクッキング<br>水切りヨーグルトで<br>デザートを作ろう♪  | ②理想のからだづくりセミナー<br>リラックスしながら、<br>疲れにくいからだになろう                                 |
|-----|--|--|
| 内容  | 13:30～15:30<br>おやつ作り・栄養クイズ<br>★ヨーグルトのフルーツオムレット<br>★ふるふるはちみつレモンゼリー<br>15:30～16:00<br>お子さんが作ったおやつを<br>親子で一緒に試食します♪<br>※②のみの方は、試食はありません | 13:30～15:30<br>・ヨガ<br>講師：UjiYogaHouse 川合氏<br>・睡眠ワークショップ<br>講師：大東寝具工業 睡眠健康指導士 |
| 対象者 | 伏見区内在住の小学1～4年生<br>【各日定員：12名】<br>※保護者による要送迎   | 伏見区内在住の20～50歳代の<br>運動制限のない方<br>【各日定員：20名】                                    |
| 費用  | 1組600円<br>(食材料費：300円/人)  | 無料   |
| 申込み | 7月4日(金)までに申込フォーム、電話、窓口にてお申込みください。<br>※多数の場合は親子で①②に同時申込されている方を優先し、抽選します。<br>※当落は7月中旬までに、郵送にてお知らせします。<br>※就学前までの乳幼児の保育あり(定員あり、要事前申込)   |  |

～お申込み/お問合せ～

～申込フォーム～

伏見区役所保健福祉センター 健康長寿推進課  
健康長寿推進担当(伏見区総合庁舎1階⑫窓口)  
TEL: 075-611-1162 FAX: 075-611-7330



発行：令和7年6月/伏見区役所 健康福祉部 健康長寿推進課  
京都市印刷物 第070772号



▲わくわくキッズ  
クッキングの  
HPはこちら



▲理想のからだ  
づくりセミナーの  
HPはこちら