

< 報道発表資料 >

令和 7 年 6 月 2 日
京都市伏見区役所健康長寿推進課

伏見区役所「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」の開催

伏見区役所では、身近な食材を使って子どもの「食」に対する興味・関心の向上を目的とした「わくわくキッズクッキング」、子育てや仕事で忙しく、健康的な生活習慣を維持するのが困難な世代に健康的なからだづくりを目指し、ライフスタイルに合わせた生活習慣を見直す「理想のからだづくりセミナー」を同時開催します。

● 開催概要

	① わくわくキッズクッキング ～水切りヨーグルトで デザートを作ろう♪～	②理想のからだづくりセミナー ～リラックスしながら、疲れにくい からだになろう～
開催日	令和 7 年 7 月 3 0 日（水）、8 月 1 日（金）	
時間	午後 1 時 3 0 分～午後 4 時 （受付：午後 1 時 1 5 分～）	午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分 （受付：午後 1 時 1 5 分～）
場所	伏見区役所 2 階 栄養指導室 〔〒612-8511 伏見区鷹匠町39番地2〕	伏見区役所 1 階 ホール 〔〒612-8511 伏見区鷹匠町39番地2〕
内容	○管理栄養士とおやつ作り、栄養クイズ ・ヨーグルトのフルーツオムレット ・ふるふるはちみつレモンゼリー ○お子さんが作ったおやつを親子で一緒に試食	○ヨガ 講師：UjiYogaHouse 川合氏 ○睡眠ワークショップ 講師：大東寝具工業 睡眠健康指導士
対象	伏見区内在住の小学 1 ～ 4 年生 ※保護者による要送迎	伏見区内在住の 2 0 ～ 5 0 歳代の 運動制限のない方
定員	各日 1 2 名（※ ¹ 多数抽選）	各日 2 0 名（※ ¹ 多数抽選）
費用	1 組 6 0 0 円 ※ 食材料費：3 0 0 円/人	無料

※ 1 申込み多数の場合、親子で①②に同時申込みされている方を優先のうえ、抽選で受講者を決定します。抽選結果は 7 月中旬までに郵送にてお知らせします。

● 注意事項

・「わくわくキッズクッキング」または「理想のからだづくりセミナー」のみの参加も可能です。

・「わくわくキッズクッキング」のみ参加の場合、保護者の方は送迎をお願いします。午後3時30分にお迎えに来ていただき、その後、お子様との試食を予定しています。

● 申込方法

令和7年6月5日（木）から7月4日（金）午後5時までに電話、窓口又は以下の URL、二次元コードからお申込みください。

※ 就学前までの乳幼児の保育有（定員有、要事前申込）

わくわくキッズクッキング HP

URL： <https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000340524.html>



理想のからだづくりセミナーHP

URL： <https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000340521.html>



<お問合せ先>

京都市伏見区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：075-611-1162