



< 報道発表資料 >

令和8年5月27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」の同時開催

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」と、子育てや仕事で忙しく、健康的な生活習慣を維持すること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 ～手作りソーセージで ホットドックを作ろう～	② 理想のからだづくりセミナー ～ととのえる夏。ヨガと栄養でつくる 疲れにくいからだになろう～
開催日	令和8年7月29日（水）、7月31日（金）	
時間	午後1時30分～午後4時 （受付：午後1時15分～）	午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）
場所	伏見区役所2階 栄養指導室 〔〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町39番地2〕	伏見区役所1階 ホール 〔〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町39番地2〕
	公共交通機関でのご来場にご協力ください。駐車場をご利用の場合、1時間までは無料ですが、1時間を超える分は有料（参加者負担）となります。	
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20～50歳代の 運動制限のない方
定員	各日15名（※ ¹ 多数抽選）	各日18名（※ ¹ 多数抽選）
内容	○管理栄養士とおやつ作り、栄養クイズ ・手作りソーセージのホットドック ・ミルク甘酒 ○お子様が作ったおやつを親子で一緒に試食	○自律神経を整えるヨガ 講師：UjiYogaHouse 川合幸子氏 ○栄養講話 講師：管理栄養士 村田久美子氏
費用	1組600円 ※ ¹ 食材料費：300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8年6月3日（水）から7月3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