

# 「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29日(水)・7月31日(金)13:30～

## 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

### 内容

13:30～15:30

おやつ作り・栄養クイズ

- ★ホットドック
- ★ミルク甘酒



15:30～16:00

お子さんが作ったおやつを  
親子で一緒に試食します♪  
※②のみの方は、試食はありません

13:30～15:30

- ・自律神経を整えるヨガ  
講師：UjiYogaHouse 川合氏
- ・栄養講話  
講師：管理栄養士 村田氏

### 対象

伏見区内在住の小学1～4年生  
【各日定員：15名】  
※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  
【各日定員：18名】



### 費用

1組600円  
(食材料費：300円/人)

無料

### 申込み

**7月3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。  
※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。  
※当落は7月中旬までに、郵送にてお知らせします。  
※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: 075-611-1140



▲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



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



健康長寿のまち・京都

