



令和8年(2026年)度

ヘルシー COOK パツと 教室



「パツ」と簡単にできる 料理と運動の教室
(興味のあるテーマだけ参加も可)です。



※変更する場合がありますので、市広報をご確認ください

料理

栄養に関するミニ講義
+調理・実食を行います

総合市民会館
(2階調理講習室)

日時	4月10日（金）	10時～12時
	5月15日（金）	
	6月12日（金）	
	7月10日（金）	
	8月7日（金）	
	9月11日（金）	
	10月9日（金）	
	11月13日（金）	
	12月11日（金）	
	1月15日（金）	
	2月12日（金）	
	3月12日（金）	
申し込み	3日前までに T&TWAMサポート株式会社 ☎082-227-4040へ (30人程度)	
持参物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、 参加料600円（材料費として）	

運動 運動に関するミニ講義 ＋運動を行います		
サントピア大竹 (大ホール)		
日時	4月24日（金）	10時～ 11時30分 
	5月29日（金）	
	6月26日（金）	
	7月17日（金）	
	8月21日（金）	
	9月18日（金）	
	10月16日（金）	
	11月20日（金）	
	12月18日（金）	
	1月22日（金）	
	2月26日（金）	
	3月19日（金）	
申し込み	3日前までに T&TWAMサポート株式会社 ☎082-227-4040へ (30人程度)	
持参物	水分補給用飲物、タオル、 運動しやすい服装、運動靴	

詳しい内容は、裏面をご覧ください ♪

料理（総合市民会館 2階調理講習室）

運動（サントピア大竹 大ホール）

	月日	時間	内容	テーマ  
4月	4月10日（金）	10～12時	料理	高血圧予防のレシピ ～塩分控えめでも満足の味～
	4月24日（金）	10～ 11時30分	運動	ウォーキング ～歩き方を学び、健康づくり～
5月	5月15日（金）	10～12時	料理	良質なたんぱく質レシピ ～筋力も美味しさもアップする食卓～
	5月29日（金）	10～ 11時30分	運動	ストレッチング&自重トレーニング ～バランスの良い体をつくろう～
6月	6月12日（金）	10～12時	料理	噛み応えの良い食事 ～よく噛んで楽しむ健康ご飯～
	6月26日（金）	10～ 11時30分	運動	道具を使ったトレーニング ～身近な道具を活用しよう～
7月	7月10日（金）	10～12時	料理	夏バテ対策レシピ ～野菜たっぷりの栄養満点の夏ごはん～
	7月17日（金）	10～ 11時30分	運動	ストレッチボール運動 ～姿勢を整え、動きやすい体に～
8月	8月7日（金）	10～12時	料理	家族で楽しくクッキング ～夏休みの思い出レシピ～
	8月21日（金）	10～ 11時30分	運動	体力測定 ～自分に必要な運動を見つけよう～
9月	9月11日（金）	10～12時	料理	缶詰を使ったレシピ ～手軽に栄養満点！缶詰活用術～
	9月18日（金）	10～ 11時30分	運動	有酸素運動 ～自分のペースでノルディック・ウォーク～
10月	10月9日（金）	10～12時	料理	骨粗鬆症予防の食事 ～毎日の食事で骨を強く～
	10月16日（金）	10～ 11時30分	運動	リズム運動 ～楽しく体を動かそう～
11月	11月13日（金）	10～12時	料理	糖尿病予防の食事 ～料理で血糖コントロール～
	11月20日（金）	10～ 11時30分	運動	基礎代謝を高めよう ～伸ばして、鍛えて、カロリー消費～
12月	12月11日（金）	10～12時	料理	腸活レシピ ～免疫力アップで寒い冬を乗り切ろう～
	12月18日（金）	10～ 11時30分	運動	道具を使ったトレーニング ～身近な道具を活用しよう～
1月	1月15日（金）	10～12時	料理	脂質異常症予防のレシピ ～コレステロール対策で健康に～
	1月22日（金）	10～ 11時30分	運動	ストレッチボール運動 ～姿勢を整え、動きやすい体に～
2月	2月12日（金）	10～12時	料理	フレイル予防の食事 ～バランス食で心も体も健康～
	2月26日（金）	10～ 11時30分	運動	フレイル予防運動 ～運動で健康寿命を延ばす～
3月	3月12日（金）	10～12時	料理	生活習慣病について ～食生活から始めるセルフケア～
	3月19日（金）	10～ 11時30分	運動	マットストレッチ ～柔軟性のある体づくり～