

あそんで学ぼう！チャレンジクッキング

食事は毎日のこと。大切なのはわかるけれど、日々に追われて毎日気を配ることは難しいことですね。

今回は、お鍋一つで包丁を使わず手軽に作れる料理作りを、親子で体験します。

そしておいしく食べるためには体を動かすことも大切！親子で楽しく体を動かしてあそびましょう！

からだを動かした後は、みんなで作った料理を“いただきまーす”

つくってあそんで食べて、楽しいひとときを過ごしませんか。

ご参加をお待ちしています♪

日時 令和8年1月17日(土)10:30~12:20

(受付 10:10~)



イメージ写真

対象者 武蔵野市在住・在園の未就学児(4~6歳)とその保護者

定員 14組(2名1組) ※定員を超えた場合は抽選
※申込者以外の方は、スペースの都合上参加できません。

場 所 むさしのエコre ゾート(武蔵野市緑町 3-1-5) 1階カフェスペース集合

申込期間 令和7年12月15日(月)8:30~12月22日(月)

申込方法 二次元コードまたは電話・健康づくり支援センター窓口へ
参加の可否は、12月24日(水)にメールまたは電話でご連絡します

持 ち 物 2名ともエプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、水分補給用飲料、手拭き、筆記用具

講 師 健康づくり人材バンク 管理栄養士・健康運動指導士

※食物アレルギーの対応はしておりませんので、実習・試食ができないメニューが含まれる場合があります。
予めご了承ください。また、作った食事の持ち帰りはできません。

【お申込み・お問い合わせ】

お申込みはこちら

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 武蔵野市立保健センター1階
電話:0422-51-0793 (平日8:30~17:00)

