



マタニティクッキング

令和4年度ふれあいファミリー食セミナー（プレママ・パパコース）



栄養満点 パパッと作れる
おうちごはん教室



カルシウムたっぷりの
煮干しを使った和食教室



※写真はイメージです。

内容

- 妊娠期の食生活のお話
- 調理実習 ● 試食

消毒・換気など
感染症予防対策を
徹底して実施します。



対象者

京都市内にお住まいの妊婦とその夫
又はパートナー

（ご夫婦での参加・妊婦さんお一人
での参加のどちらでもOK）

当日の体調にご配慮いただき、咳や発熱などの
風邪症状がある場合は、参加をお控えいた
だきますようお願いいたします。

申込方法

▼いずれかの方法でお申し込みください。

● 申込フォーム

右の二次元コードにアクセス後、必要事項を
ご入力ください。



▲申込フォーム

● 電話 0120-071219

（受付時間：9:00～16:30 ※火・水のみ21:00迄 ※日・祝は休校）

※ラ・キャリアールクッキングスクールで申込受付を行っています。
電話でお申し込みの際は「京都市マタニティクッキングの申込」
の旨をお伝えください。

会場

taiwa ラ・キャリアール クッキングスクール

〒604-8006 京都市中京区河原町三条上ル
TEL 0120-071219

👄 マスクの着用をお願いします

各日程は裏面をご確認ください。

※本事業は京都市がラ・キャリアール クッキングスクールに
委託して実施しています。



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています



日程・メニューのご紹介

各回1人
800円
(税込)

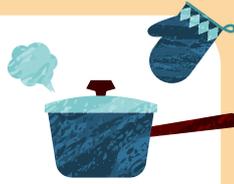
各回定員
24名



栄養満点 パッと作れる おうちごはん教室

実習メニュー

- *カラフル牛肉巻き
- *ミネストローネ
- *ゆで卵とブロッコリーのサラダ
- *もち麦入りごはん



	令和4年	令和5年
日程	5月21日(土)	1月21日(土)
	7月16日(土)	
	8月20日(土)	
	10月15日(土)	

時間 14:00~16:00



カルシウムたっぷりの 煮干しだしを使った 和食教室

実習メニュー

- *豆腐ハンバーグ
- *具沢山味噌汁
- *切り干し大根の煮物
- *ごはん



	令和4年	令和5年
日程	6月18日(土)	3月11日(土)
	7月30日(土)	
	9月17日(土)	
	11月19日(土)	

時間 14:00~16:00



※メニュー・定員は変更になる場合があります。※参加可能な日程にお申し込みください。開催日毎に抽選を行います。

申込受付期間：各開催日の2か月前の月の1日から各開催日の2週間前まで

※抽選の結果並びに受講のご案内については、原則開催日の1週間前までにラ・キャリアール クッキングスクールからメール等でお知らせします。

※申込受付期間内に定員に達しない場合は、期間を延長し申込受付を行います。申込受付状況については、ラ・キャリアール クッキングスクールにお問い合わせください。

参加の際の留意事項

- 参加当日の持ち物は、受講のご案内メールでご確認ください。
- 託児施設はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。
- 食品衛生上、食べきれなかった料理のお持ち帰りをご遠慮ください。
- 警報発令時や地震・災害・感染症の流行等により、教室の開催を中止又は内容を一部変更する場合があります。最新の開催状況は、「京都市情報館」又は「ラ・キャリアール クッキングスクール」ホームページでご確認ください。



最新情報はこちら
[京都市情報館]



- アクセス
- 京阪電車 三条駅下車 徒歩5分
 - 阪急電車 京都河原町駅下車 徒歩10分
 - 地下鉄東西線 京都市役所前駅下車すぐ
 - 市バス 河原町三条下車すぐ
 - 京都バス 河原町御池下車すぐ

※専用駐車場はございません

ラ・キャリアール クッキングスクール

〒604-8006 京都市中京区河原町三条上ル
TEL 0120-071219

京都情報館トップ>健康・福祉・教育>食品衛生・食育>食育



発行・問合せ先：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 電話 222-3424 FAX 222-3416
京都市印刷物 第035082号 令和4年3月 この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収へ！