

東山区役所 食育セミナー「65歳からの栄養改善教室」の開催

東山区役所では、フレイル予防のための食育セミナー「65歳からの栄養改善教室」を開催します。フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。フレイルを予防・改善するための食生活についてお伝えします。

- 1 日時 令和7年3月6日（木）午前10時～午後0時30分（受付：午前9時45分～）
- 2 場所 東山区総合庁舎北館地下1階 栄養調理室（受付：地下1階23番窓口）
（〒605-8511 京都市東山区清水5丁目130-6）
- 3 内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
- 4 対象者 東山区在住の65歳以上の方（料理が苦手な方も是非御参加ください!）
- 5 定員 10名（先着順）
- 6 参加費 500円
- 7 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具
- 8 申込み・問合せ

申込受付開始：令和7年2月21日（金）から（受付時間：午前9時～午後5時）

申込方法：電話、FAX 又は窓口にてお申し込みください。

問合せ先：東山区役所健康長寿推進課（健康長寿推進担当）

☎ 075-561-9128 FAX 075-531-2869

包丁なし、気軽に作って、おいしく食べられる料理を紹介します！

予定献立

- ・ごはん
- ・ホイルでかんたん肉豆腐
- ・きゅうりと長芋のポン酢しょうゆ和え
- ・具だくさんみそ汁
- ・あずきミルクプリン

※変更になる場合があります。

