

< 報道発表資料 >

令和 7 年 1 1 月 2 6 日

京都市東山区役所健康福祉部健康長寿推進課

東山区 食育セミナー「65歳からの栄養改善教室」

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、おいしく食べられる中華風の献立を実習します。



(予定献立)

- ・さつまいもごはん
- ・包まないシュウマイ
- ・中華風卵とじ
- ・人参のごま和え
- ・簡単バナナアイス

※変更になる場合があります。

【開催概要】

- 日時 令和8年1月22日(木) 午前10時～午後0時30分 (受付：午前9時45分～)
- 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 京都市東山区清水五丁目130-6)
- 内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
- 対象 東山区内在住の65歳以上の方 (料理が苦手な方も是非御参加ください。)
- 定員 16名 (先着順)
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾 (バンダナ等頭を覆うもの)、手拭きタオル、マスク、筆記用具
- 申込開始 令和8年1月7日(水) (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。

< 申込み・お問合せ先 >

東山区役所健康福祉部健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：075-561-9128 FAX：075-531-2869