



京都市右京区役所
担当：健康長寿推進課
TEL：075-861-2177

「京・食クッキング～冬の食育セミナー～」

この度、右京区役所では、食育セミナー「京・食クッキング～冬の食育セミナー～」を実施しますのでお知らせいたします。

「体重が減ってきた」「風邪をひきやすい」そんな方は要注意！「低栄養」が原因かもしれません。少しの工夫で不足しがちな栄養素を補うコツをお伝えします。

記

1 事業名

「京・食クッキング～冬の食育セミナー～」

2 対象者

右京区在住の65歳以上の方

3 日時

令和6年2月15日(木) 午前10時15分～午後0時30分(受付 午前10時～)

4 場所

サンサ右京2階 栄養指導室(〒616-8511 右京区太秦下刑部町12番地)

5 内容

- ・管理栄養士による講話
「しっかり・おいしく食べていきいき元気！～適正体重の維持と低栄養の予防～」
- ・調理実習「冬の食材を利用したバランスクッキング」

献立

ごはん
魚のタンドリー風
かぶとりんごの甘酢和え
野菜と春雨の中華風スープ
ミルク茶巾
※変更になる場合があります。



6 定員

20名（先着順）

7 料金

500円

8 持ち物

エプロン、三角巾（バンダナ等）、マスク、手ふきタオル

9 申込方法・期間

右京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 1階24番窓口

または電話（075-861-2177）にて申込み

1月22日（月）～2月2日（金） 平日 午前9時～午後5時

10 問合せ先

右京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

〒616-8511 右京区太秦下刑部町12番地

（電話）075-861-2177