

令和7年12月26日
京都市右京区役所健康長寿推進課

右京区役所 「65歳からの栄養改善教室」

健康に長生きするために、食事はとても大切です。

食事内容が偏っている、食事量が減ってきた、作るのが面倒、などのお悩みはありませんか？

楽しく作って、おいしく食べられる、中華風の献立の調理実習を実践します。

献立には、右京区産の新鮮な野菜の使用を予定しています。

男性の方や、料理をあまりしないという方も大歓迎です。



【概要】

- 日時 令和8年2月10日（火）午前10時15分～午後0時30分（受付午前10時～）
- 場所 〒616-8511 京都市右京区太秦下刑部町12番地
右京区役所（サンサ右京）2階 栄養指導室
- 内容 調理実習「お手軽中華献立」
（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）
写真はイメージです。変更になる場合があります。
- 対象 65歳以上の右京区民
- 定員 20人（先着順）
- 参加費 500円（現金のみ。おつりのないよう御協力をお願いします。）

- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル
- 申込 電話または右京区役所保健福祉センター1階24番窓口にて申込み
令和8年1月21日（水）～1月30日（金） *平日午前9時～午後5時
- その他 右京区では、地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」の取組を応援しています。直売所やスーパーの地元産コーナーで右京区産の野菜をチェックして、地産地消に取り組みましょう。

JA 京都市組合員の直売所マップ (<https://ja-kyotocity.or.jp/chokubai/>)

つながるマルシェ (<https://www.city.kyoto.lg.jp/ukyo/page/0000280715.html>)

<お問合せ先>

京都市右京区役所 健康長寿推進課

電話：075-861-2177