



京都市右京区役所
担当：健康長寿推進課
TEL：075-861-2177

右京区役所 「65歳からの栄養改善教室」

この度、右京区では、65歳以上の方を対象とした「65歳からの栄養改善教室」を実施します。

健康に長生きするためには、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？

包丁なしで気軽に作って、おいしく食べられる料理を紹介します。お米は右京区産のものを使用します。

男性の方、料理をあまりしないという方も大歓迎です。

1 事業名

「65歳からの栄養改善教室」

2 日時

- ① 令和7年2月5日(水) 午前10時15分～午後0時30分(受付午前10時～)
- ② 令和7年2月27日(木) 午前10時15分～午後0時30分(受付午前10時～)

3 場所

〒616-8511 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

4 内容

- ・調理実習「包丁なし！楽々かんたんクッキング」
- ・献立：肉豆腐、きゅうりとながいものポン酢しょうゆ和え、みそ汁、あずきミルクプリン

※写真はイメージです。変更になる場合があります。



5 対象者

右京区在住の65歳以上の方

6 定員

各回16人（先着順）

7 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。

8 持ち物

エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル

9 申込み

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7年1月20日（月）～1月31日（金）平日午前9時～午後5時

※①、②どちらか1つのみ申込み可能です。

10 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はこちら→<https://ja-kyotocity.or.jp/chokubai/>



11 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

（TEL）075-861-2177