

<報道発表資料>

令和7年12月15日

京都市山科区役所健康福祉部健康長寿推進課

山科区役所 食育セミナー「65歳からの栄養改善教室」

山科区役所では、フレイル予防のための食育セミナーを開催します。

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。フレイルの予防・改善のため、楽しく作って、おいしく食べられる中華風の献立をご紹介します。



<実習献立>

- 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

※写真はイメージです。

【開催概要】

- 日時 ①令和8年1月28日(水) ②令和8年2月5日(木) ③令和8年3月11日(水)
いずれも午前10時～午後0時30分 (受付：午前9時40分)
- 場所 山科区役所 2階 栄養室 (〒607-8511 京都府京都市山科区柳辻池尻町14-2)
- 内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食 (※いずれの日程も同じ内容です。)
- 対象 65歳以上の山科区民 (料理が苦手な方も是非御参加ください。)
- 定員 各12名 (先着順、定員に達し次第受付を終了します。)
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
- 申込期間 ①令和8年1月19日(月)～令和8年1月23日(金)
②令和8年1月19日(月)～令和8年1月30日(金)
③令和8年2月18日(水)～令和8年3月4日(水)
※受付時間はいずれも午前9時～午後5時
- 申込方法 電話又は窓口にて、いずれかの日程にお申し込みください。
※複数名でのお申し込みはできません。

<申込・お問合せ先>

山科区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当 (山科区役所1階1番窓口)

電話：075-592-3222