京都市
CITY OF KYOTO

＜報道発表資料＞

令和８年１１月２７日
京都市山科区役所健康福祉部健康長寿推進課

山科区誕生５０周年記念

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、簡単に作れる、たんぱく質たっぷりの献立を御紹介します。



＜実習献立＞
〇ごはん
〇魚のちゃんちゃん焼き風
〇ひじきの白和え
〇親子スープ煮
〇お芋入りミルクぜんざい
※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９年１月２１日(木) ②令和９年３月１０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　京都市山科区椥辻池尻町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１２月２１日（月）～令和９年１月１４日（木）
  ②令和９年２月１８日（木）～令和９年３月３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。

京都市
CITY OF KYOTO

＜申込・お問合せ先＞
〒607-8511　京都市山科区椥辻池尻町１４－２
京都市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

【山科区誕生５０周年記念】
　山科区は、令和８年１０月１日に東山区から分区して５０年を迎えます。本事業は山科区誕生５０周年を盛り上げる取組の一つとして実施します。

山科区誕生
50