

## つくば市記者会 御中

発信日：平成31年（2019年）2月20日（水）

発信元：つくば市保健福祉部健康増進課

■取材依頼 周知依頼 募集告知 その他

# 男性の料理教室「俺の台所」を開催します

特別な食事じゃない。普段の食事を作っこそ、真の俺の台所。

つくば市では、高齢者のフレイル（虚弱）対策を推進しています。その一環として、低栄養を予防する知識の普及に取り組みます。

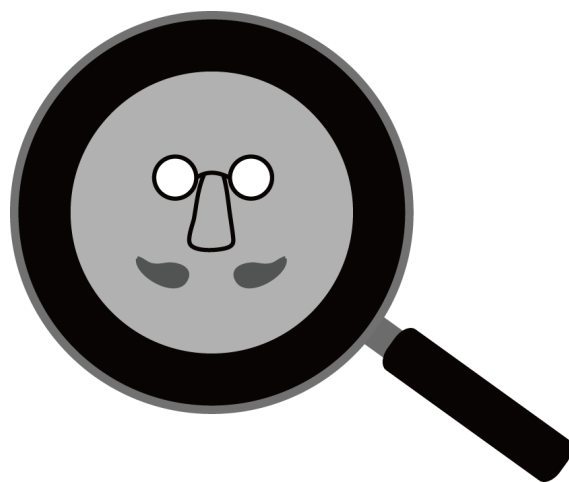
壮年期とは違う、10年後に差がつく食べ方や、実践できる調理実習を、これまであまり料理の経験がない方にも楽しんでいただける講習です。

日時：2月22日（金）10:00~13:00

場所：東京ガスつくば支社  
（つくば市研究学園二丁目1-2）

内容：講話『低栄養予防の食事』20分  
調理実習『簡単どんぶりランチ』  
試食

対象：市内在住の60歳以上男性



フレイルとは  
加齢とともに、筋力や認知機能等の心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のこと。

特別な食事じゃない。普段の食事を作っこそ、真の俺の台所。

調理講習会

俺の  
台所 2

平成31年2月22日(金)  
10:00 ~ 13:00 受付 9:30 ~

簡単どんぶりランチ

俺のバランス豚丼  
キムチ和え  
かき玉みそ汁



場所 東京ガスつくば支社  
(つくば市研究学園二丁目 1-2)

対象 60歳以上男性

参加費 無料

持ち物

白米半合・エプロン・三角巾・マスク・  
布巾2枚・筆記用具・飲み物・タオル

申込方法 下記申込先にお電話ください。

つくば市保健福祉部健康増進課 029-883-1111 内線 1330 8:30~17:15 (土日祝を除く)

