

いつまでも元気に過ごすためには、毎日の食事づくりがとても大切！



日程	メイン料理(予定)	テーマ	申込期間	会場
5月22日(木)	野菜たっぷりゼンパチ	共食のすすめ	5/1 ~ 5/15	終了
6月24日(火)	もずく南蛮漬け	熱中症予防のための食事	6/2 ~ 6/17	終了
7月31日(木)	豆腐入りチャプチェ	フレイル予防のための運動と食事	7/1 ~ 7/24	終了 友店
8月22日(金)	<バッククッキング> さば味噌缶ポテト	災害時の低栄養予防	8/1 ~ 8/15	終了 友店
9月19日(金)	コレステロールを予防する！ ツナチャーハン	低栄養予防と コレステロール	9/1 ~ 9/12	終了 友店
10月24日(金)	具たくさん ミートソーススパゲティ	フレイル予防と 血糖コントロール	10/1~10/17	筑波交流センター
11月21日(金)	高野豆腐の坦々煮込み	オーラルフレイル	11/3~11/14	豊里交流センター
12月18日(木)	チキンロール	年末年始のフレイル予防	12/1~12/11	小野川交流センター
^{2026年} 1月30日(金)	惣菜で天津飯	簡単おいしくフレイル予防 (中食)	1/5~1/23	大穂保健センター
2月24日(火)	白身魚の トマトガーリック添え	おいしく適塩生活	2/3~2/17	桜保健センター
3月19日(木)	カラフルまぜ寿司	フレイル予防と 骨粗しょう症予防	3/3~3/12	桜保健センター

※内容は変更になる可能性があります。

対象
持ち物
(各回共通)

つくば市在住の65歳以上の方
白米半合・エプロン・三角巾・マスク・布巾・
手拭タオル・筆記用具・飲み物

申込み

各回ごとに電話または下記二次元コード
でお申し込みください。

☎029-883-1111
(平日8:45~16:30)



問合せ先 つくば市保健部 健康増進課