



令和8年度

# 若さをつくるキッチン

各回共通10:15~13:00 (受付10:00~)

参加費  
無料

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です！

日程	メイン料理(予定)	テーマ	申込期間	会場
5月 終了(金)	彩りねばねば丼	熱中症予防のための食事	4/2~4/20	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
6月18日(木)	鶏肉の梅みそ照り焼き	オーラルフレイル	5/7~5/20	筑波交流センター
7月22日(水)	厚揚げの肉巻き	おいしく適塩生活	6/2~6/19	小野川交流センター
8月25日(火)	<パッククッキング> 鶏肉と高野豆腐の卵とじ	災害時の低栄養予防	7/2~7/17	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
9月18日(金)	サバ缶そぼろ丼	フレイル予防と 骨粗しょう症予防	8/4~8/20	小野川交流センター
10月21日(水)	豆腐のユーリンチー	フレイル予防と コレステロール	9/2~9/18	筑波交流センター
11月18日(水)	手作り餃子	共食のススメ	10/2~10/20	荳崎交流センター別館
12月22日(火)	和風ミートローフ	年末年始のフレイル予防	11/4~11/20	桜保健センター
2027年 1月27日(水)	ヘルシー回鍋肉	フレイル予防のための 食事と運動	12/2~12/18	大穂保健センター
2月18日(木)	鶏肉と野菜の 豆乳スープカレー	フレイル予防と 血糖コントロール	1/5~1/20	荳崎交流センター別館
3月19日(金)	小エビ香るひじきと じゃこの炊き込みご飯	簡単おいしくフレイル予防 (中食)	2/2~2/19	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]

※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右記二次元コードでお申し込みください。

参加者の選定は、過去の参加回数が少ない方を優先いたします。同じ参加回数の方が複数おり、定員を超える場合は、抽選により参加者を決定させていただきます。

問合せ先 つくば市 健康増進課

☎ 029-883-1111 (平日8:45~16:30)