

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                          |
|------------------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| <del>5月22日(木)</del>          | <del>野菜たっぷりゼンパチ</del>    | <del>共食のすすめ</del> | <del>5/1～5/15</del> | <b>終了</b>                   |
| 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            | 小野川交流センター                   |
| 7月31日(木)                     | 豆苗入りチャプチェ                | フレイル予防のための運動と食事   | 7/1～7/24            | 東京ガス(株)つくば支店<br>[研究学園2-1-2] |
| 8月22日(金)                     | <バッククッキング><br>さば味噌缶ポテト   | 災害時の低栄養予防         | 8/1～8/15            | 東京ガス(株)つくば支店<br>[研究学園2-1-2] |
| 9月19日(金)                     | コレステロールを予防する！<br>ツナチャーハン | 低栄養予防とコレステロール     | 9/1～9/12            | 東京ガス(株)つくば支店<br>[研究学園2-1-2] |
| 10月24日(金)                    | 具たくさん<br>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                   |
| <sup>2026年</sup><br>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<br>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

