

いつまでも元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切！

令和6年度

若さをつくるキッチン

時間(各回共通)

10:15~13:00
(受付10:00~)



日程	メイン料理(予定)	テーマ	申込期間	会場
5月23日(木)	サバのソテー ~マスタードソース~	たんぱく質の選び方	5/1~5/16	桜保健センター
6月20日(木)	ごろごろ大豆ハンバーグ	オーラルフレイル	6/3~6/13	桜保健センター
7月23日(火)	トマトとひき肉の エスニック炒め丼	熱中症予防のための食事	7/1~7/16	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
8月29日(木)	【パッキングクッキング】 無水夏野菜カレー	災害時の低栄養予防	8/1~8/22	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
9月26日(木)	手作り餃子	共食のススメ	9/2~9/19	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
10月22日(火)	豚肉のおろしソース	フレイル予防のための 運動と食事	10/1~10/15	桜保健センター
11月28日(木)	みそマカロニグラタン	フレイル予防と 骨粗しょう症予防	11/1~11/21	筑波交流センター
12月20日(金)	【おせちアレンジ】 昆布巻きごま豆乳うどん	年末年始のフレイル予防	12/2~12/13	桜保健センター
2025年 1月24日(金)	【お惣菜アレンジ】 ツナキーマカレー	中食で簡単フレイル予防	1/6~1/17	桜保健センター
2月20日(木)	手作り無塩パン	おいしく適塩生活	2/3~2/13	筑波交流センター
3月18日(火)	豆腐のユーリンチー	フレイル予防と 血糖コントロール	3/3~3/11	小野川交流センター

※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

申込期間内に電話で

☎ 029-883-1111
(平日8:45~16:30)