

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
~~5/1 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］~~
~~6/4 終了(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~~
~~7/1 終了(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~~
~~8/4 終了(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］~~
~~9/4 終了(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~~
~~10/1 終了(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	茎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	茎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

つくば市在住の65歳以上の方

持ち物（各回共通）

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）