

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(土)	野菜たっぷりリゼンパ丼	共食のすすめ	5/1～5/15	終了
6月24日(火)	ひやう南蛮漬	熱中症予防のための食事	6/2～6/17	終了
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 [研究学園2-1-2]
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	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
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	東京ガス(株)つくば支店 [研究学園2-1-2]
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

