

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>野菜たっぷりせいろバチ</del>	<del>共食のすすめ</del>	<del>5/1 ~ 5/15</del>	<del>終了</del>
<del>6月24日(火)</del>	<del>もずく南蛮漬け</del>	<del>熱中症予防のための食事</del>	<del>6/2 ~ 6/17</del>	<del>終了</del>
<del>7月31日(木)</del>	<del>豆腐入りチャプチェ</del>	<del>フレイル予防のための運動と食事</del>	<del>7/1 ~ 7/24</del>	<del>終了</del> 支店
<del>8月22日(金)</del>	<del>&lt;バッククッキング&gt; さば味噌缶ポテト</del>	<del>災害時の低栄養予防</del>	<del>8/1 ~ 8/15</del>	<del>終了</del> 支店
<del>9月19日(金)</del>	<del>コレステロールを予防する！ ツナチャーハン</del>	<del>低栄養予防とコレステロール</del>	<del>9/1 ~ 9/12</del>	<del>終了</del> 支店
<del>10月24日(金)</del>	<del>具たくさん ミートソーススパゲティ</del>	<del>フレイル予防と血糖コントロール</del>	<del>10/1 ~ 10/17</del>	<del>終了</del> ー
<del>11月21日(金)</del>	<del>高野豆腐の坦々煮込み</del>	<del>オールフレイル</del>	<del>11/4 ~ 11/14</del>	<del>終了</del> ー
<del>12月18日(木)</del>	<del>チキンロール</del>	<del>年末年始のフレイル予防</del>	<del>12/1 ~ 12/11</del>	<del>終了</del> 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