



食育セミナー

# 65歳からの栄養改善教室

簡単で、たんぱく質たっぷりの健康長寿メニューを作りましょう！



メニュー

- ごはん
- 魚のちゃんちゃん焼き風
- ひじきの白和え
- 親子スープ煮
- お芋入りミルクぜんざい



日時	令和8年5月22日(金) 10:30~13:00(受付10:00~) 令和8年5月27日(水) 10:30~13:00(受付10:00~)
受付場所	左京区役所2階 健康長寿推進課健康長寿推進担当(22番)
内容	*調理実習「楽々！たんぱく質たっぷりクッキング」 *試食 *栄養のお話 (講師:管理栄養士)
参加費	500円
持ち物	・エプロン ・三角巾 ・手ふきタオル ・マスク (上履き・水分補給用の飲み物持参可)
対象	65歳以上の左京区民
定員	各 15名 ※先着順
申込み窓口	4月20日(月)から受付 5月8日(金)締め切り 京都市左京区地域介護予防推進センター へ 電話または窓口 (☎ 075-707-2730) (受付時間:9:00~17:00)

教室参加が初めての方、  
お一人暮らしの方を優先  
して受付します！！

- \*発熱(37.5℃以上)、咳などの症状がある、体調のすぐれない方は参加をお控えください。
- \*天候の影響等によって事業を休止する場合があります。