

65歳からの 食卓



いつまでも元気に過ごす秘訣は
日々の食事にあります。
簡単に生活に取り入れることができる
工夫を、テーマ別に管理栄養士が
お伝えします。

教室案内

テーマに沿った食事をみなさんと一緒に作って食べます

テーマ	日時	申込開始	申込締め切り
バランスよく食べて グッドエイジング	① 7月17日(水曜日) 午前10時から13時まで	6月17日(月) 9時から <small>*どちらかの日付を選んで申し込みしてください</small>	7月9日(火)
	② 9月18日(水曜日) 午前10時から13時まで		9月10日(火)
簡単!楽々クッキング	① 2月19日(水曜日) 午前10時から13時まで	1月15日(水) 9時から <small>*どちらかの日付を選んで申し込みしてください</small>	2月10日(月)
	② 3月12日(水曜日) 午前10時から13時まで		3月4日(火)



対象: 65歳以上の浦安市民

定員: 先着15人

申込: 電話で高齢者包括支援課(047-712-6389)へ

場所 健康センター 2階 栄養実習室

(猫実1丁目2番5号)

おさんぽバス

医療センター線「健康センター・郷土博物館」下車徒歩1分

舞浜線 「健康センター」下車徒歩1分

東京ベイシティバス 6系統 「市役所前」下車徒歩2分

*駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

材料費

300円

持ち物

エプロン・三角巾・手拭きタオル

マスク(不織布)・飲み物

筆記用具

*内容の変更や教室を中止させていただく場合があります。